

ธัมมะ กับการดำเนินชีวิตประจำวัน

อมรา มลิล

ธัมมะกับการดำเนินชีวิตประจำวัน

● อมรา มลิล

ชนเหล่าใด จักสำรวมจิตอันไปในที่ไกล เทียวไป
ดวงเดียว ไม่มีสรีระ มีถ้าเป็นที่อาศัย ชนเหล่านั้นจักพ้น
จากเครื่องผูกแห่งมาร

จากหนังสือ 'โพธิศรัทธาธรรม'
จิตตวรรคที่ ๓ ข้อ ๔

แต่

.....

.....

จาก

.....

.....

ธัมมะ กับการดำเนินชีวิตประจำวัน

อมรา มลิลิต

ISBN 974-340-571-2

ธัมมะกับการดำเนินชีวิตประจำวัน

วันที่ ๑๙ กรกฎาคม ๒๕๓๗

ห้องบรรยายชั้น ๑ วิทยาลัยพยาบาลตำรวจ

อบรมเสริมความรู้แก่ข้าราชการตำรวจสายการแพทย์

ระดับพลพยาบาล (พยาบาลภาคสนาม) รุ่นที่ ๒

สิ่งที่จะปรารถนาสู่กันฟังเข้าวันนี้ ไม่ต้องกังวลว่าจะจดได้มากน้อยแค่ไหน เพราะเรื่องที่จะพูดกัน ธัมมะกับการดำเนินชีวิตประจำวัน ธัมมะ ก็คือ กาย คือ ใจ ของเรานั้นเอง ไม่ใช่คำสอนภาษาบาลีหรือว่าอะไรที่เราเอาไปตั้งไว้บนหิ้งพระ แล้วบอกกับตัวเองว่า รออนุกระทั้งเราแก่เสียก่อนค่อยไปศึกษา

ถ้ารออนุกระทั้งแก่เสียก่อนแล้วค่อยไปศึกษา ธัมมะก็ไม่มีประโยชน์

ธัมมะคือกายใจของเรา ถ้าเราไม่รู้จักกายไม่รู้จักใจของเรา คนที่จะเสียผลประโยชน์ที่สุดก็คือตัวเราเอง เพราะเราจะปล่อยให้ใจของเราทำร้ายตัวเองทำไมจึงใช้คำว่า เราปล่อยให้ใจของเราทำร้ายตัวเรา

ใจของเรา จริงๆ แล้ว ต้องประกอบด้วยคุณสมบัติ ๒ ประการ คือ ต้อง มีกำลัง และต้อง รู้ทิศทาง ที่ถูกต้อง เหมือนเราจะไปไหน ถ้าไม่มีแรง ทั้งๆ ที่รู้ทิศทางว่าจะไปทางนี้ เราก็เดินไปไม่ถึง หรือถ้ามีแรง แต่ไม่รู้ทิศทาง แทนที่จะขึ้นเหนือ เราลงได้ ยิ่งมีแรงมากเท่าไร เรายิ่งหลงทางมากเท่านั้น เพราะฉะนั้น ใจที่เป็นธรรม ต้องเป็นใจที่มีทั้งกำลัง และเห็นทั้งทิศทาง

กำลังคืออะไร

กำลัง คือ การที่มีปัญหาอะไรเฉพาะหน้า มีงานอะไรเฉพาะหน้า เราจดจ่อรวมใจทั้งหมดให้ไปทำงานนั้น ไม่ใช่ตัวก็ทำๆ ไป แต่ใจคิด.. ทำยังไง เราถึงจะไปทีอื่นได้ งานตรงนี้ไม่อยากทำ

เราก็เหมือนหุ่น มือก็หยิบจับ ตาก็ทำเป็นว่ามอง แต่ไม่เห็นอะไร เพราะในใจปลิวไปทำสิ่งที่คิดอยาก ไปดูสิ่งที่สนใจ ไม่ได้อยู่กับงานตรงนี้เลย มันก็ทำให้ชีวิตของเราผิดพลาด เพราะตัวอยู่ก็จริง แต่ใจไม่อยู่

นั่นตาสิมอยู่ ของเอามาวางตรงหน้า ก็มองไม่เห็น ใครพูดด้วย เราพยักหน้ารับ แต่ไม่ได้ยิน

เพราะมันได้ยินแต่สิ่งที่นึกคิดอยู่ในใจ เลยทำให้
ข้อมูลที่เข้ามา เรื่องที่จะต้องรับรู้รับทราบ เหมือน
อย่างกับว่าไม่ได้เกิดขึ้น แล้วเราก็รับรู้รับทราบแต่
เรื่องที่อยู่ในใจของเรา ซึ่งไม่ใช่ความจริง อย่างนี้
คือการรวมกำลังของใจไม่เป็น

ทิศทางคืออะไร

ทิศทางคือการที่เรารู้สิ่งที่มาสัมผัส สิ่งที่เกิด
ขึ้นแต่ละขณะ.. ขณะ.. กับชีวิตเรา ตรงตามความ
เป็นจริง

ยกตัวอย่าง สมมติเรามีลูกน้อง ถามอายุ ก็
เป็นหนุ่มฉกรรจ์ ถามวุฒิความรู้ ก็เรียนมาเท่าที่เรา
หวังว่าควรจะรู้ แต่บังเอิญใจของเขาไม่รู้ทิศทาง ไม่
เคยฝึกตัวเอง ให้รับรู้เท่ากับผู้ใหญ่ที่ปกครองตัวเอง
ได้ ใจเขาก็เหมือนกับเด็กปัญญาอ่อน อายุสัก ๒
ขวบ

พอเราสั่งงาน นี่นะ ไปทำอย่างนี้ อย่างนี้นะ
เขาก็คิดเอาเองว่า อย่างนี้ อย่างนี้ ของเรคืออีก
อย่างหนึ่ง ก็ทำไปตามที่เขาคิดเอาว่า

เราก็ปวดหัวไปหมด เพราะไปรู้ตามเปลือก
ข้างนอกกว่า ก็จบขั้นนี้ ขั้นนี้ อายุเท่านั้น เท่านั้น พูด

กันก็ต้องรู้เรื่องสิ ยิ่งคิดก็ยิ่งโกรธ เอ๊ะ.. ยังไงนะ สิ่ง
แล้ว ทำไมถึงพูดไม่รู้เรื่อง จะลองของหรือยัง..

แทนที่จะคิดหาสาเหตุว่า มีความผิดปกติ
อะไรนะ เราไม่คิด เพราะไปติดกับรูปที่เห็นข้างนอก
นี่ถ้าจะฆ่าให้ตาย ก็ตายเปล่า เราไม่มีทางทำจิตใจที่
เท่ากับเด็ก ๒ ขวบให้เป็นผู้ใหญ่อายุ ๒๐ ได้

เหมือนดิฉันเคยเปรียบเทียบให้เพื่อนฟัง ครั้ง
หนึ่ง สามีเขาขัดพื้นบ้าน ลงน้ำมันชักเงาเองในวัน
หยุด แล้วสั่งสาวใช้ว่า นี่นะ เจ้าอย่าเดินเข้าไปทาง
ห้องนี้ รอให้น้ำมันแห้งเสียก่อน

สาวใช้คิดว่า เปียกนี่คือต้องเปียกจนน้ำไหล
นอง เขามองดูพื้นที่ทาน้ำมันชักเงาไว้ ก็ไม่เห็น
เปียกตรงไหน แล้วก็ไม่ใช่ใจที่นายสั่งว่า อย่าอย่าเข้า
ไปนะ เพราะถ้าพื้นยังไม่แห้งสนิท รอยเท้าที่ย่ำเข้า
ไป จะเหลือประทับติดอยู่อย่างนั้นเมื่อน้ำมันชักเงา
แห้งแล้ว

ทั้งที่ไม่เข้าใจ นายสั่ง เขาก็พยักหน้ารับ เมื่อ
มีงานที่จะต้องเดิน ซึ่งนายสั่งแล้วว่า ให้เดินเสียง
อย่าทะลุเข้าห้องนี้ไปอีกห้องหนึ่ง ให้อ้อมไปทางอื่น
เขามองดูพื้น..มันก็ไม่เห็นเปียกสักหน่อย..เขาก็

เดินเข้าไปอย่างมีความสุข

นายกินข้าวเสร็จ กลับมาถึง นोटหลุดเลย ..
ฉันบอกแล้วใช่ไหมว่า ถ้าไม่แห้งไม่ให้เดินทะเลไป
สาวใช้ก็หน้าซื่อบริสุทธ์ .. นายดูสิ มันแห้ง
แล้ว..

ก็รอยตีนเจ้าฟองอยู่เต็มไปหมด..

แล้วทำไมล่ะ คือ เขามองไม่เห็นว่าการที่มี
รอยเท้าเขาประทับเป็นลวดลายเพิ่มเติมเป็นของแถม
นี้มันกวนโทสะเจ้านายอย่างไรบ้าง

นายก็หัวพัดหัวเหวี่ยง ..ฉันก็ต้องล้างมัน
ออกแล้วทาใหม่.. "สาวใช้ตอบ" ก็ไม่เห็นมันเสียหาย
ตรงไหนเลย มันก็แห้งดี ไม่เห็นมันต่างมันว่ามัน
แห้งตรงไหนเลย

ดิฉันโผล่เข้าไปตอนที่กำลังมีวิกฤติการณ์อย่าง
นี้ สามียื่นคำขาดกับภรรยาว่า คุณเลือกเอา จะ
เอาผม หรือจะเอาสาวใช้ ..ถ้าคุณเลือกสาวใช้ ผม
จะหัวกระเป่าออกจากบ้านเดี๋ยวนี้

สาวใช้ทำอะไรคล้ายๆ อย่างนี้อยู่เนืองๆ จน
กระทั่งคุณผู้ชายรู้สึกว่ วันนี้สุดจะทนแล้ว ภรรยา
เองก็เคยเจอจะเจอ เป็นต้นว่า ก่อนจะออกจากบ้าน

เพราะเขามีกัน ๒ คนผิวเมีย และมีสาวใช้คนนี้อยู่
เฝ้าบ้าน ทำงานทั้งสามี่ทั้งภรรยา ก่อนจะออกจาก
บ้านก็สั่งสาวใช้ไว้ว่า เจ้าเลือกมะเขือเทศสุกๆ เติรียม
ไว้นะ เียนี่ฉันจะมาทำสลัด เอาสุกๆ นะ

พอกลับมา ก็หลับตาเห็นภาพว่า สาวใช้คง
จะคัดมะเขือเทศลูกแดงๆ เอาไว้ให้ ปรากฏว่า เขา
ยกหม้อมาให้ *คุณคะ สุกพอไหม* คือ เคี้ยวเสีย
มะเขือเทศเละหมด *ก็คุณสั่งว่าสุกๆ หนูก็ทำสุกๆ*

ภรรยาจะดู..ก็.. เออ จริง เราพูดไม่ดีเองนะ
คือ เราไม่ได้บอกว่า เอาสุกแดงๆ ไม่ใช่ต้มสุกและๆ
เพราะยังงี้ๆ เราก็ต้องมีคนไว้เฝ้าบ้าน เด็กคนนี่ถึง
เรื่องอื่นๆ จะไม่ดื้ออย่างไรก็ตาม แต่ข้อสัต์ย์ อย่าง
น้อยที่สุดกลับบ้านมา เราก็ยังมีบ้านครบถ้วน เสา
เรือน ๔ เสาอยู่ ข้าวของในบ้านไม่หายหกตกหล่น
เราก็ต้องแลกเอา ถึงบางครั้งเขาจะกวนประสาทเรา
จนแทบจะบ้าก็จริง แต่ความดีเขาก็มี

พอสามีประท้วงว่า .. คุณเลือกเอา จะเอา
สาวใช้ หรือจะเอาผม.. ภรรยาก็แยเหมือนกัน ไม่
รู้จะหาทางออกอย่างไร ดิฉันเซเข้าไปพอดี ภรรยา
ได้โอกาสตั้งคำถาม .. นี่เธอ ช่วยตัดสินหน่อย

เถอะว่า..แล้วนี่ฉันจะทำอย่างไร

ดิฉันถามว่า เรื่องมันเป็นอย่างไร สามีกี่เล่าให้ฟัง แล้วว่า เป็นคุณ คุณโกธรไหม

เขามีหมาอยู่ตัวหนึ่ง ดิฉันเลยถามเขากลับไปว่า นี่นะ ถ้าคุณบอกเจ้าหมาของคุณว่า ถ้าพื้นยังไม่แห้ง อย่าเข้าเข้าไปนะ มันก็กระดิกหางเหมือนรับปากกับคุณ พอคุณไปกินข้าว มันก็เข้าเข้าไป แล้วมีรอยเท้ามันแทนรอยเท้าสาวใช้ของคุณอย่างนี้ กินข้าวกลับมา คุณจะบอกภรรยาคุณใหม่ว่า เลือกเอา ระหว่างหมากับผม.

เขาก็เอ็ดว่า เอ๊ะ.. คุณบ้าจริงๆ ไรนะ ก็รู้อยู่แล้วว่าหมามันก็ประสาหมา จะไปสั่งมันได้อย่างไร

ดิฉันก็ประท้วง แล้วทำไมคุณไม่มองบ้างล่ะว่า ใจของสาวใช้คุณอาจจะพัฒนาเท่าลูกหมาของคุณก็ได้ แต่บังเอิญเขาใส่เสื้อคนอยู่ แล้วคุณจะไปบ้าอะไรกับเขาละ

เขาก็โกรธดิฉัน กระแทกประตูปัง แล้วออกไป ดิฉันนึก เราอาจจะทำให้ครอบครัวนี้พังโดยสิ้นเชิงก็ได้ แต่ก็บอกเพื่อนว่า ใจเย็นๆ ไว้ ใจเย็นๆ เดี่ยวเขากลับมาว่าอย่างไร แล้วค่อยหาทางกันใหม่

เขาหายไปครึ่งค่อนชั่วโมง กลับมาก็บอก
ขอบคุณนะที่คุณให้สติผม ผมยอมเชื่อแล้วว่า ใจคน
บางคนนี่ ตัวมันโตก็จริง แต่โตเป็นฟักเป็นแฟง ใจ
ยังไม่โตเท่านั้น อย่างน้อยมันก็มีดี เผาบ้านไว้ให้

เป็นอันว่า ศีกสงครามครั้งนี้ยุติ เพราะอะไร
เพราะเขาเห็นทิศทางถูก ไม่ได้ไปคิดหักล้างว่า ลง
ถ้าตัวเป็นคนอายุ ๒๐ ปี ก็ต้องรู้รับผิดชอบได้เท่า
อายุ ๒๐ ัมมะสอนให้เรารักษาใจของเราให้มีความ
สุข ความเป็นปกติอยู่ได้ ทั้งๆ ที่บางครั้งเรื่องมันยิ่ง
กว่าระเบิดเวลาถอดสลักระเบิดพร้อมกันหลายๆ ลูก

ทำอย่างไรเราถึงจะฝึกใจของเราให้มีทั้งกำลัง
และทิศทางที่ถูกต้องอยู่ได้ ทุกเวลานาทีที่มีเรื่องไม่
ถูกใจเกิดขึ้น

ถ้าทำได้แบบนี้ ไม่ว่าอยู่ที่ไหน ชีวิตของเรา
จะเป็นสุข เป็นปกติ ไม่มีปัญหาว่า ทำไม เราทำงาน
เราตั้งใจดี แต่นายไม่เข้าใจ แต่.. เรื่องโน้น เรื่องนี้
เรื่องนั้น.. คือเราทำร้ายใจของเรา โดยรู้เท่าไม่ถึง
การณ์

เมื่อเป็นอย่างนี้ เราก็มาศึกษากันว่า ชีวิต
ของเรา ที่เห็นเป็นคน คน คน อยู่กันอย่างนี้ มัน

ประกอบไปด้วยอะไรบ้าง

คนก็ประกอบไปด้วย กาย กับ ใจ เรื่องของกาย เราก็เห็นกันอยู่แล้ว ที่เป็นตัวเป็นตนเห็นๆ กัน บอกได้ว่าเป็นคุณ ก. คุณ ข. ส่วนสิ่งที่เรียกว่าใจ มองไม่เห็น แต่ทำให้เราเกิดความรับรู้ เกิดความสุข ความทุกข์ จำได้ ประจักษ์ได้ ทำให้ตาเห็นรูป หูได้ยินเสียง จมูกได้กลิ่น ลิ้นได้รส หรือว่ากายสัมผัสได้

ใจนี้ไม่มีรูปเป็นตัวตน เป็นนาม เป็นพลังทางพุทธศาสนานิยามว่า พลังอันนี้เป็น พลังรู้ ทำให้เรารู้สิ่งต่างๆ ที่มากระทบ ให้เรารู้ว่า นี่มานะ นี่เก้าอี้ นะ คือรู้จากมีคนสอน รู้จากสิ่งที่ประสบพบด้วยตัวเอง เป็นประสบการณ์ แล้วประมวลมาสอนใจของตัว

เมื่อยังเด็ก เราไม่เคยรู้ว่าไฟนี้มันร้อน เอ๊ะ .. นี้อะไรนะ สวยดี ก็เอามือไปจับ พอมันไหม้มือเราพอ เรารู้ซัดว่า อ้อ.. ไฟมันร้อนนะ ที่นี้เห็นไฟที่ไหน ต่อให้ใครบอกว่า ลองไปจับดูสิ เราก็ไม่จับแล้ว

เพราะว่า ใจที่เป็นธาตุรู้จำได้แล้ว ใสสะอาดๆ อย่างนี้นะ มันร้อนนะ ถ้าปล่อยไปถูกเข้า มันก็จะทำให้มือเราพอง เป็นสัญญาธาตุฌานปกป้องเราจากภัยอันตรายทั้งหลาย ทำให้เราจดจำเอาไว้ ตรงไหนอันตราย ตรงไหนไม่ดี เราจะมีอารมณ์ระมัดระวัง

ตรงกันข้าม ตรงไหนสุขสบาย เราก็มักจะปล่อย ไม่ระวังเท่าที่ควร มันก็จะมีอันตรายขึ้นมา เพราะว่าในสิ่งที่แลดูเหมือนสบาย ไม่มีอันตรายอะไร นั้น ก็มีอันตรายได้ เป็นต้นว่า เราเดินไปในที่เรียบๆ ไม่ใช่เป็นพงรกอะไร เรานึกว่าปลอดภัย ไม่ได้ดูให้ดี มันอาจมีตะขาบมีแมงป่อง แล้วเราไปเหยียบเข้า มันก็ต่อยเราได้

แต่ถ้าเราลงไปที่เป็นพงรกๆ เราจะระมัดระวังทุกอย่างก้าว เเท้าเหยียบไปตรงไหน ตาจะคอยมอง สติจะคอยระวังรักษา เพราะรู้แล้ว รู้ด้วยสัญญาธาตุว่า ตรงไหนจะมีอันตราย

ถ้าสามารถฝึกใจของเราให้ ถึงตรงไหนจะแลดูเหมือนปลอดภัย เราก็ไม่ไว้วางใจ เพราะเราตั้งชีวิตของเราอยู่ในความไม่ประมาท เเท้าไปถึงไหน สติเราไปถึงนั้น คอยระมัดระวังอยู่อย่างนี้เรื่อยๆ

ถ้าเป็นอย่างนี้ อันตรายอะไรที่จะเกิดขึ้นกับเรา ก็ลด
น้อยไป หรือไม่เกิดขึ้นเลย

ชีวิตของเราที่จะมีปัญหา ที่จะไปคิด ..รู้อย่าง
นี้ไม่ทำก็ดีกว่า .. ก็จะไม่เกิดขึ้น ที่เคยคิดว่าเรา
ควบคุมคุณภาพชีวิตของเราไม่ได้ ก็จะควบคุมได้
เพราะเราจะมีระเบียบระบบ ทำแต่สิ่งที่เหมาะสม
สมเหตุสมผล ไม่ใช่ก็อยากอะไร ก็ทำไปตาม
อารมณ์อยาก โดยไม่คิดถึงกาลข้างหน้า ว่าทำไปแล้ว
ผลที่ติดตามมา จะเป็นภาระให้เราต้องทุกข์เดือด
ร้อนแค่ไหน

ถ้าปล่อยใจให้ขึ้นๆ ลงๆ ตามอารมณ์ ตาม
แล้วแต่อะไรมากระทบใจ เราก็ปลิวตามไป โดยไม่รู้
ว่า ปลิวไปแล้วจะเหมาะสมแค่ไหน ผลจะติดตาม
มาอย่างไร มันก็ทำให้ ถ้าผลที่ติดตามมา ไม่เป็นไป
อย่างที่ใจเราคิดหวังเอาไว้ เราก็หงุดหงิด เครียด

พวกคุณคงเคยรู้มาแล้วว่า โรคในตัวเราที่ไม่
ใช่ว่าต้องมาจากสาเหตุภายนอกเสมอไป ไม่ใช่ว่าไป
กินน้ำที่ไม่สะอาดแล้วเราจึงท้องเดิน เราไม่ต้องไป
กินน้ำอะไรที่ไม่สะอาด ถ้ามีความกังวลอยู่ในใจ
เราเครียด เราก็เกิดอาการปวดท้อง ท้องเดิน กิน

แล้วไม่ย่อย กินไม่ลง อาเจียนได้

คนบางคน จะต้องไปทำงานอะไรที่ใจไม่ชอบ หรือเด็กนักเรียนถึงเวลาสอบ พอเข้าห้องสอบก็ท้องเดิน มันเป็นโรคนามารูป หรือที่ภาษาแพทย์เรียกว่า Psychosomatic disease คือใจของเราเอง.. psycho, psychic จิตใจ, somatic, soma ร่างกาย มันเกี่ยวพันกัน เวลาที่ใจไม่เป็นไปตามปรารถนา ถูกบีบบังคับ กดเก็บ คับเครียด ไม่รู้จะแสดงออกอย่างไร มันก็มาบั่นป่วนที่ร่างกาย

ถ้าจุดอ่อนของร่างกายอยู่ที่ระบบอาหาร ก็ทำให้เกิดอาการกินไม่ลง คลื่นไส้ อาเจียน ท้องเดิน กินแล้วไม่ย่อย ท้องอืด ท้องเฟ้อ ถ้าอยู่ที่ระบบหายใจ ก็หอบหืด หายใจไม่ออก ถ้าจุดอ่อนอยู่ที่ระบบหัวใจ ก็ความดันเลือดสูง เป็นโรคหัวใจ

ถ้าไม่เข้าใจ เราเป็นหมอ ..คนไข้แทบต้องปวดท้อง กินอาหารไม่ย่อย เอ้า.. เอายาลดกรดไปแก้โรคกระเพาะ เราไปรักษาที่ปลายเหตุ ได้ยาลดกรดไปอาการก็ดีขึ้น ๒-๓ วัน อาการเครียดคลายไปเล็กน้อย แล้วดูเหมือนดีขึ้น แต่พอมีอะไรเครียดมาใหม่ ก็เกิดอาการอย่างเดิมอีก

เราซักถาม ..อย่ากินของหมักดอง อย่ากิน
ของเผ็ด เขาก็บอกเขาทำตามเราทุกอย่าง แต่ก็ไม่รู้
เหมือนกัน วันดีคืนดีมันอยากแสบท้องขึ้นมา มัน
อยากเป็นแผลในกระเพาะขึ้นมา มันก็เป็น เราก็ ..
เจ้านีประสาทหรือยัง

อันที่จริง เราไม่ได้ตามไปให้รู้สึกซึ่งถึงสาเหตุ
ว่า จิตใจของเขามีอะไรที่เป็นตัวการ ทำให้ประเดี๋ยว
ประเดี๋ยว มันก็ทำอาการอย่างนี้ อาการของโรคนาม-
รูป ซึ่งเป็นการเตือน การบอกเราว่า.. ฉันแย่แล้ว
นะ ฉันช่วยตัวเองไม่ได้ ขอให้ใครที่มีความรู้ความ
สามารถ ช่วยคลี่คลายปัญหาในชีวิตให้ฉันหน่อยเถอะ..

ถ้าเราแปลรหัสไม่เป็น เขาอุตส่าห์ส่งรหัสมา
ขอความช่วยเหลือแล้ว เราก็แปลไม่เป็น เอ้า..หอบ
หืดหรือ เอายาพ่นไป โรคหัวใจหรือ เอายาอมได้
ลั่นไป คนไข้ก็เป็นกระป๋องใส่ยาอยู่อย่างนี้ แล้วก็ไม่มี
อะไรดีขึ้น

แต่ถ้าเราระลึกนึกเอาไว้ว่า ..ใจที่ไม่รู้ตาม
ความเป็นจริงนั้น ขาดทิศทาง ก่อให้เกิดปัญหาซ้ำ
ซ้อนขึ้นกับตัวเอง แล้วทำให้ตัวเองทุกข์เดือดร้อน
จนบางครั้งถึงกับสิ้นชีวิตไปได้ เพราะถ้ากระเพาะ

เกิดเป็นแผลจนทะลุไป แล้วบังเอิญอยู่ในที่ที่ไม่สามารถมาทำผ่าตัดได้ทันช่วงที่ หรือว่าเลือดออกมาก ๆ เพราะแผลไปอยู่ตรงที่เป็นเส้นเลือดใหญ่ ก็อาจเลือดออกจนช็อคตายไปก็ได้

คนบางคน เวลาจิตใจคับแคบ เครียด ชีวิตประสบแต่ความล้มเหลว จะเกิดอาการของโรคภูมิแพ้ แพ้ไอนั่น แพ้ไอนี้ แพ้ไอนั้นไปได้เรื่อย ๆ เพราะหมดพลังใจที่จะมีชีวิตอยู่

การที่เรามีชีวิตอยู่ได้ ไม่ใช่เพราะร่างกายแข็งแรง อายุขัยถึงเท่านั้นเท่านั้นอย่างเดียว มันมาจากใจด้วย คราวหนึ่ง ดิฉันได้รับเชิญไปในงานมุทิตาจิตของหัวหน้าตึกไอซียูที่โรงพยาบาลแห่งหนึ่ง ท่านเกษียณอายุ นอกจากดิฉันแล้ว ก็มีคนที่เคยเจ็บหนักเข้ารับบริการที่ไอซียูนี้ ตอนเข้ามาหนักถึงขั้นที่คุณหมอไม่รับรอง บอกญาติให้ไปเตรียมหาวัดเอาไว้ แต่คนเหล่านี้รอดมาได้ ทางโรงพยาบาลก็เชิญมาพูด แสดงมุทิตาจิตต่อคุณพยาบาล

มีรายหนึ่งซึ่งพูดแล้วประทับใจดิฉันมาก เขาเล่าว่า ตัวเขาเองเป็นคนหนุ่มฉกรรจ์ ที่ต้องมาอยู่ไอซียูเพราะประสบอุบัติเหตุ ตอนนั้นนอกจากบาด

เจ็บทางสมองแล้วก็ไตวายเฉียบพลันต้องฟอกเลือด
หมอไม่รับรองว่าจะตายหรือจะรอด แต่โอกาสที่จะ
รอดน้อยมาก

ระหว่างที่อยู่ในไอซียู ช่วงที่เขาไม่รู้สีกตัวคุณ
หมอ คุณพยาบาลก็ว่าเขาโคม่า เขาเล่าว่า รู้สึก
เหมือนเขาลอยแคว้งคว้างไป หาที่กำหนดหมายไม่
ได้ แต่จะรู้ว่ามีย้อมาจับมือ หรือจับตัวเขา มือนั้น
เหมือนอย่างกับว่ามีพลังส่งเข้ามา ทำให้ใจที่แคว้ง
คว้าง ที่รู้สึกว่างที่เหมือนจะขาดหลุดไป หรือไม่
รู้ว่าจะไปตกอยู่ที่ไหน เกิดรวบรวมตัว ได้กำลัง
แล้วเห็นทิศทางขึ้นมา มีความรู้สึกอยากให้ตัวเอง
อาการดีขึ้น สามารถพูดติดต่อสื่อสารกับผู้คนได้

คุณพยาบาลท่านนี้ เข้าขึ้นมา ท่านขึ้นเวร
ท่านจะเดินเยี่ยมคนไข้ทุกคน ทุกคน ทุกคน ถ้าคน
ไข้ดีพอที่จะพูดกันได้ ท่านก็ทักทาย เป็นยังไงบ้าง
ให้กำลังใจ ถ้ายังโคม่าอยู่ ท่านก็จะจับมือไว้ แล้ว
แผ่เมตตา ให้กำลังใจว่า ขอให้คุณมีกำลังใจ แล้วอาการ
ดีขึ้น ให้รู้สึกตัว

ทุกวัน ทุกเช้าที่ขึ้นเวร ท่านจะดูแลคนไข้
อย่างนี้ทุกราย ถ้ารายไหนหนักหนา มีอะไรเป็น

พิเศษ ก็ดูกันไปตามเนื้อผ้า พอบ่ายถึงเวลาลงเวร ท่านก็จะไปเยี่ยมอย่างนี้เป็นประจำทุกวัน ท่านบอก คนไข้ว่า ดิฉันจะลงเวรแล้ว ขอให้คุณสบายทั้งคืน ตลอดคืนนี้ พรุ่งนี้พบกันใหม่

คนไข้คนนี้ ช่วงที่ยังหนักหน้าสาหัสอยู่ เขาเล่าว่า บางทีตอนกลางคืนเกิดอาการเหมือนกับว่า จะหายใจไม่ไหวแล้ว ถ้าหยุดหายใจตายไปเสียได้ เราคงสิ้นเคราะห์สิ้นโศกเสียที แต่อีกใจก็นึกถึงว่า ถ้าตอนเช้าคุณพยาบาลขึ้นมาถึง แล้วพบว่าเตียงเขาวางไป ท่านจะเสียใจแค่ไหน จะไปโทษว่าตัวเองทำอะไรบกพร่องหรือ คนไข้จึงตายไปเสียเมื่อคืนนี้ อย่ากระนั้นเลย เราหายใจต่อไปก่อนเถอะ

อย่างน้อยที่สุด เข้าเจอหน้ากันได้รำลាក់กัน ได้บอกกับท่านว่า คุณทำหน้าที่ดีที่สุด แต่ว่าโรคของผมหักหน้าสาหัส ถ้าคืนนี้ผมรู้สึกว่ หายใจเข้าที่หนึ่งก็เหมือนแบกกระสอบข้าวสารวิ่ง หายใจออกก็แบกกระสอบข้าวสารวิ่ง ผมหายใจไม่ไหวแล้วมันหยุดไป คุณไม่ต้องเสียใจนะ เหตุปัจจัยมันเป็นอย่างนี้เอง

ครั้นเจอหน้ากันตอนเช้า อาการก็ดีขึ้น จนนั่ง
รำลាក់ กลางวันอาการก็ดีขึ้น เพราะอะไร เพราะ
จิตใจมีความเชื่อมั่นว่า ระหว่างที่คุณพยาบาลท่านนี้
อยู่ มีอะไรหนักหนาสาหัสเธอก็ช่วยเราได้เต็มที่
ใจที่สบายมีความเชื่อมั่นก็ไม่กังวล ไม่รู้สึกว่ามีอะไร
หนักหนา อ้าว.. ท่านลงเวรไปอีกแล้ว ลืม ลืมลา
กันว่า คืบนี้เกิดหนักหนาสาหัสนี้ ผมขอลาละ ไม่
หายใจต่อนะ

ครั้นกลางคืนนั้นก็มีอาการหนักขึ้นมาอีก ใจ
ก็คิดอย่างนี้.. ถ้าเราตีตัวไปก่อนไข้ ไม่พยายามจน
ถึงที่สุด แล้วตายไป ท่านก็จะเสียอกเสียใจ มันไม่
สมควร ในเมื่อท่านก็แสนจะดีกับเรา

ใจที่นึกอย่างนี้ ทำให้เขาเกิดกำลัง ไม่ว่าจะ
หนักหนาสาหัสแค่ไหน ก็ขอสู้จนสุดสติกำลังความ
สามารถ เขาเลยผ่านวิกฤติมาจนกระทั่งอาการดีขึ้น
ดีขึ้น แล้วก็หายออกจากโรงพยาบาลไปได้

พลังใจเป็นเรื่องสำคัญจริงๆ ไม่ใช่แต่เฉพาะ
กับคนไข้ อย่างพวกคุณอยู่ตามชายแดน แล้วมีคน
ไข่อุบัติเหตุ คนไข้หนักหนาสาหัส ถ้านึกถึงอุทาหรณ์
ที่ดิฉันเล่า แทนที่จะไปคิดว่า ถึงช่วยก็เหนื่อยแรง

เปล่า ให้เราคิดเข้าไว้ว่า ตราบเท่าที่เขายังมีลมหายใจอยู่ ความหวังมีด้วยกันทั้งนั้น

ใครจะไปรู้ พลังใจของเราที่เอื้ออาทรเขา มุ่งหวังตั้งใจที่จะช่วยเขา เต็มสติกำลังความสามารถ ก็อาจจะไปดึงดูจิตใจเขา ทำนองเดียวกับที่คุณพยาบาลท่านนี้มีผลต่อคนไข้โคม่า ช่วยให้เขาผ่านพ้นวินาทีวิกฤติ มีกำลังหายใจอยู่ต่อไป

ทุกชีวิต ถึงเขาเป็นคนธรรมดาสามัญ แลดูไม่มีคุณค่าอะไร แต่เขาก็มีคุณค่ากับครอบครัวของเขา กับคนที่รักเขา จะเป็นพ่อเป็นแม่ เป็นสามี ภรรยาหรือลูก มันมีความหมายทั้งนั้น

เราอย่าไปคิดว่า ชีวิตนี้มีค่า ชีวิตนั้นไม่มีค่า ขึ้นชื่อว่า ชีวิต แล้ว ด้วยตัวของมัน มันมีค่าสำหรับคนใกล้ชิดทั้งนั้น

ถ้าใจเห็นอย่างนี้ เวลาเมื่อไรเกิดขึ้น เราจะทำได้เต็มที่ ที่ทำไปเต็มที่นี้ ก็ไม่ได้ทำเพราะหวังผล พระพุทธองค์ไม่เคยสอนว่า อะไรที่ทำไปแล้ว เราจะกำหนดได้เหมือนจับวาง ถ้ากำหนดทุกอย่างได้เหมือนจับวาง ชีวิตก็คงไม่ใช่อะไรที่เป็นกันทุกวันนี้

เราเองมีดบอดว่า เรามาแต่ไหน เคยทำ
เสียบึงอะไร ทำมรดกอะไรให้ตัวเราเอาไว้ อะไรจะ
เกิดขึ้นในชีวิตเรา呢 เราไม่รู้ เราจึงต้องเตรียมใจไว้
ว่า อะไรที่เกิดขึ้น ที่เป็นปัญหา ที่เราเผชิญอยู่แต่
ละเวลานาทีนี้ ไม่ใช่ใครแกล้งเรา ไม่ใช่เราไม่มีบุญ
วาสนา ไม่ใช่ว่าทำไมดวงดาวถึงลิขิตบ้าง บวมๆ
ให้เราอย่างนี้ แต่เป็นเพราะเมื่ออดีตเราไปทำเหตุที่
ไม่ดี ที่บิดๆ เบี้ยวๆ อย่างนี้เอาไว้

เหมือนเราเอาเมล็ดต้นไม้มันที่ไม่มีประโยชน์หวาน
เอาไว้ วันหนึ่งมันงอกขึ้นมา เราก็หงุดหงิดว่า ใคร
มาแกล้งเรา เอาต้นอะไรมาขึ้นรกที่เรา

ถ้าเราฝึกให้เรา มีสติ ตามระลึกถึงทิศทางของ
การไปการมา การกระทำคำพูดความคิดของเรา
เมื่อมีอะไรเกิดขึ้น อ้อ.. ใ้หนี่ที่เราทำเอาไว้เมื่อวานนี้
นะ ที่เราทำเอาไว้เมื่อปีก่อนนะ ใจจะเห็นเป็นเหตุ
เป็นผล แล้วยอมรับสิ่งที่เกิดขึ้น เพราะลงใจเชื่อว่า
อะไร อะไร อะไร ที่เกิดกับเราแต่ละเวลานาทีนี้ ไม่
ใช่ใครมาลิขิตให้ แต่เป็นสิ่งที่เราทำเอาไว้ให้ตัวของ
เราเอง เม็ดของการกระทำ ของคำพูด ของความ
คิด กายกรรม วาจีกรรม มโนกรรม ของเรานั้นเอง

งอกเป็นต้นขึ้นมา แล้วผลิดอกออกผลให้เราสวย

เห็นอย่างนี้ ใจจะได้มุ่งมั่นกับทิศทางให้ดีขึ้น
ใจคนเรามีผลต่อชีวิต ให้เกิดพลังสร้างภูมิคุ้มกัน
สร้างเนื้อเยื่อ สร้างอะไร อะไร ขึ้นมาชัดเจนส่วนที่
สึกหรอจากโรค

ช่วงหนึ่ง ที่เมืองนอกพยายามแก้ปัญหาการ
ติดเชื้อ หลังจากแก้ไขด้วยวิธีต่างๆ แล้ว ก็สรุปว่า
สาเหตุหนึ่งมาจากตัวบุคลากร หมอ พยาบาลเองนี้
แหละ เวลาไปดูคนไข้ห้องไอซียู คนไข้ที่ภูมิคุ้มกัน
ต่ำ ต้องใส่เสื้อคลุม ล้างมือทุกครั้ง เราก็อีกี่เกียจ.. คน
นี้ไม่ได้ติดเชื่อนี่นา เพราะฉะนั้น จากเตียงนี้เราก็ก
ไปเตียงโน้นโดยไม่ล้างมือ ทำให้เชื้อจากรายนี้ไป
ติดรายโน้นได้

ตอนนั้นเริ่มมีเครื่องไฮเทคต่างๆ เป็นต้นว่า
จะวัดความดันคนไข้ ก็ไม่ต้องใช้พยาบาลเอาเครื่อง
วัดความดันพันที่แขน แล้วบีบบลูยางวัด เขาเอา
เครื่อง monitor ไปติดเอาไว้ แล้วขึ้นมาเป็นกราฟ
ที่จอโทรทัศน์ในห้องพักพยาบาล จะวัดปรอท จะ
ทำอะไร ก็ใช้เครื่องเหล่านี้แทน

เขาเลยสร้างที่พักพื้นคนไข้เป็นห้องกระจกใส ไม่ใช่พยาบาลวัดปรอท จับชีพจร หรือทำอะไรอย่างนี้แล้ว คนไข้อยู่ในห้องที่ได้รับการฆ่าเชื้ออย่างดี ไม่มีใครเข้าไปช่องแวะ คนไข้มองเห็นข้างนอกได้ ญาติมาเยี่ยมก็เข้าไปจนกระทั่งชิดกระจก เติงก็เลื่อนมา ทำให้สามารถเอามือเหมือนมาสัมผัสกัน เพียงแต่มีกระจกใสคั่นอยู่ เวลาจะพูดก็พูดผ่าน inter-com ถึงกันได้อย่างสะดวกสบาย

ผลปรากฏว่า คนไข้ไม่มีไข้ ไม่มีการติดเชื้อแต่อาการที่จะดีขึ้น กลับเหมือนไม่มีผล ถ้าเป็นมะเร็งหรือโรคเลือดเรื้อรัง ก็มีแต่ทรงแล้วทรุดลงไป .. ทรงแล้วทรุดลงไป หรือคนไข้ผ่าตัด พอผ่าตัดเสร็จทุกอย่างดีหมด ถึงกำหนดตัดไหม ตัดไหมเสร็จให้กลับบ้าน กลับบ้านไปได้วันสองวัน แผลแยกบ้างหรือมีโรคแทรกซ้อนกลับมา ซึ่งก็ไม่เข้าใจเลย

เขากลับมาใช้วิธีเดิม คือให้พยาบาลวัดปรอทวัดความดัน เช็ดเนื้อเช็ดตัว พูดยุกัน ญาติเข้าไปเยี่ยมได้ ไม่ต้องมีกระจกกันขวางเอาไว้ ปรากฏว่าอาการดีขึ้นอย่างรวดเร็ว

เมื่อสัมภาษณ์คนไข้เหล่านี้ เขาบอกว่า พอถูกส่งเข้าไปอยู่ในห้องไร้เชื้อ จิตใจก็ไประแวงว่า ตัวเองคงเป็นโรคร้ายแรง จนกระทั่งหมอกับพยาบาล ไม่กล้าบอกความจริง และโรคคงระบาดได้ จึงไม่ยอมให้มีใครมาถูกเนื้อต้องตัวเขาเลย ลูกสามีภรรยา ก็เข้ามาไม่ได้ แล้วเขาจะมีชีวิตอยู่ไปทำไม

ใจของคนเราที่ปรุงคิดไปต่างๆ นานา แล้วรู้สึกว่ เราไม่เป็นที่ปรารถนาของสังคม ก็เลยไม่รู้ว่าจะอยู่ไปทำไม การมีชีวิตอยู่นี้เพราะเรารู้สึกว่าเรารักผู้คนรอบข้าง เราเป็นที่รักของบุคคลเหล่านั้น เป็นความรู้สึกร่วมกัน คือเราก็อักเขา เขาก็รักเรา เราอยากให้เขาอยู่กับเรา เขาก็อยากให้เราอยู่กับเขา

เมื่อมีความรู้สึกผูกพันยึดเหนี่ยวกันอยู่อย่างนี้ เรามีคุณค่า มันก็ทำให้เราอยากอยู่ต่อไป ความอยากที่จะอยู่ต่อไปนี้ มีผลกระตุ้นระบบภูมิคุ้มกัน มีผลให้ร่างกายดูดซึมอาหารเข้าไปสร้างเป็นเนื้อเยื่อเป็นกำลังขึ้นมาทดแทนส่วนที่เป็นโรคแล้วทรุดโทรมไป

เมื่อเป็นอย่างนี้ ยาหรืออะไรที่ให้เข้าไป ก็เหมือนมีฤทธิ์วิเศษ ได้เข้าไปปั๊ม อากาศดีขึ้นมาทัน

ตาเห็น แต่จริง ๆ มันไม่ใช่ยาอย่างเดียว มันมาจาก
น้ำใจ

สมัยที่ดิฉันยังเป็นนักเรียนแพทย์ เรามียา
ตำรับพิเศษอันหนึ่ง ใช้ชื่อย่อว่า TLC คือ Tender,
Loving, Care ตำราบอก ไม่ว่าคนไข้จะได้ยาอะไร
อย่าลืมเติม TLC ไปด้วย คือให้จิตใจของเราอ่อนโยน
รักใคร่เอื้อเฟื้ออาทรต่อคนไข้ เขาจะได้อบอุ่นใจว่า
พยาบาลสนใจใส่ใจอาการของเขา ทำให้มีกำลังใจ
ที่จะฟื้นตัวขึ้นมา เมื่อระลึกนึกอย่างนี้ งานพยาบาล
ของเราก็จะมีคุณค่าเต็มเม็ดเต็มหน่วย

มีคำกล่าวไว้ว่า โรคบางโรค รักษาก็หายไม่
รักษาก็หาย เพราะภูมิคุ้มกันของคนเรา ปรับสภาพ
ร่างกายให้หายเป็นปกติดีขึ้นมาเองได้ โรคบางโรค
รักษาก็ตายไม่รักษาก็ตาย เพราะฉะนั้น ก็เหลือโรค
อีกบางโรคเท่านั้น ที่ถ้าไม่รักษาก็ตาย รักษาจึงจะ
หาย ส่วนนิดเดียวเท่านั้น ที่ยาไปมีผล

แต่ไม่ว่าจะเป็นโรคชนิดไหนก็ตาม ถ้าเราเอา
ใจของเราไปรักใคร่อ่อนโยนกับเขา ดูแลเอื้ออาทรให้
เขาชื่นอกชื่นใจ ถึงเขาจะหายหรือจะตาย จิตใจเขา
มีความสุข รับประทานอาหารด้วยความเต็มใจ จิตใจที่

ถึงจะตายก็ตายอย่างเป็นสุข ทำให้เราปลอดภัย

จิตใจคนบางคนตายไปด้วยความรู้สึกว้า.. ไ้
เอ๊ย.. รื้ออย่างนี้ ฉันไม่มาเจอเจอพยาบาลพวกนี้
หมอพวกนี้หรือ.. ถ้าไปเจอคนอื่นฉันคงรอด หรือ
ญาติเขารู้สึกอย่างนี้ เราจะเป็นอย่างไร

ถึงความเป็นจริงเราทำดีที่สุด คนไข้มีเหตุว่า
จะต้องตายก็จริง เขาก็จองเวรกับเรา บอกลูกบอก
หลานว่า ..นี่นะ ไอ้คนนี้นะ ตระกูลนี้นะ อย่าให้
เหยียบเข้ามาเป็นอันขาด ห้ามต้อนรับ.. หรือดีไม่
ดี.. มีทางที่จะทำให้ทุกข์เดือดร้อนยังงี้ ให้ทำทุกรูป
แบบ เราก็.. อยู่ดีไม่ว่าดี หาเรื่องให้คนมาผูกเวร
โดยเปล่าประโยชน์ ทำให้ชีวิตทุกข์เดือดร้อน เพราะ
ฉะนั้น อย่าทำ

ใจคนเรายากที่จะหยั่งถึง เรารู้ไม่ได้ ทำนอง
ทำคุณบูชาโทษ เราว่าเราทำดีกับเขา แต่ใจเขาไป
แปลอีกอย่างหนึ่ง เหมือนนิทาน ลูกหมากับลูกปลา
เป็นเพื่อนกัน ลูกหมเป็นสัตว์เลือดอุ่น แม่สอนเอา
ไว้ว่า หนาวขึ้นมาสิ ลูกไปหากิ่งไม้แห้งๆ มาก่อไฟ
ผิง ลูกจะได้สบาย อยู่ได้

วันหนึ่งแม่ออกไปหากิน ลูกหมีหนาวจนจะ
แข็งตาย นึกได้ว่า แม่บอกให้ก่อไฟผิง มันก็จัดแจง
หากิ่งไม้แห้งๆ มาก่อไฟ ผิงแล้วรู้สึกสบายขึ้น ก็ไม่
หนาวอะไรนัก

มันชักสนุก ขยับไปตรงโน้นตรงนี้ มองโน้น
มองนี่ อ้าว..ลูกปลาเพื่อนเราแช่อยู่ในน้ำ อยู่กับโชด
หินตื้นๆ นอนนิ่งไม่กระดุกกระดิกเลย น่ากลัวหนาว
จนจะแข็งตายอยู่แล้ว มันก็คิดประสาหมี เมื่อก็เรา
อยู่บนบก ยังหนาวจนเข้าไปถึงกระดูกแน่ะ แล้วนี่
ลูกปลาแช่อยู่ในน้ำอีก มันจะหนาวเข้าไส้แค่ไหน

แม่สอนลูกหมีเอาไว้ว่า มีอะไรอย่าหวงแหน
เห็นแก่ตัว เอาไว้เป็นของเราแต่คนเดียว คนเราต้อง
เอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ มีของดีอะไรก็ต้องแบ่งปันให้เพื่อน
ลูกหมีเป็นเด็กดี แม่ว่าอย่างนั้นก็จัดแจงไปหากิ่งไม้
แห้งๆ มาทำให้กองไฟยาวขึ้น แล้วไปชวนเอาลูก
ปลาขึ้นมาผิงไฟด้วยกัน

ในความรู้สึกของลูกหมี มันภูมิใจตัวเองว่า
วันนี้แม่ต้องสรรเสริญว่าเราเป็นเด็กดี แม่ไม่อยู่ก็
เชื่อฟังแม่ ไม่ได้ทำดีแต่ต่อหน้า ลูกปลาก็คงจะรัก
เรา เพราะเรามาช่วยให้ได้ผิงไฟอุ่นขึ้น

ลูกหมีไม่รู้ว่ายูกปลาขึ้นจากน้ำไม่ได้ ไม่ว่าจะ
หนาวจนผิวหนังข้างบนกลายเป็นน้ำแข็งก็ตาม ปลา
ก็ยังอยู่ในน้ำได้ เพราะน้ำข้างใต้จะไม่มีวันแข็งตัว
ไม่อย่างนั้นสัตว์น้ำก็ตายหมด

ลูกปลาก็ตกใจ นี่เราไปทำอะไรให้หมีเพื่อน
เราโกรธ จนกระทั่งผูกใจเจ็บ พอเราเพลอ หมีถึงจะ
เอามาปิ้งกินอย่างนี้

เราก็จะมีเรื่องทำนองนี้เหมือนกัน เราตั้งใจ
ดูแลเขาอย่างดีเต็มที แต่เขากลับคิดไปว่า เราจะเอา
เขาไปปิ้งกินแท้ๆ เลย เขาก็จองเวรเรา

บางทีเราเหนื่อยจากการดูแลคนใช้อย่างดี
แต่ญาติอยากให้เรามาพูดเล่าอาการคนไข้ให้ฟัง เรา
ก็มีคนไข้หนักคนโน้นคนนี้ ก็บอกเดี๋ยวก่อน เดี๋ยวก่อน
เขาเลยไปคิดว่าเรารังเกียจ เห็นว่าเขายากจน
เลยไม่ดูแลเท่าไรโน้น ตกลงเขาก็จองเวรกับเรา
เข้าไปแล้ว ..นี่ถ้าไปที่อื่น ญาติเรารอดแน่ๆ มา
เจอพยาบาลอย่างนี้เหมือนอย่างนี้เข้าเลยทำให้ญาติเรา
ตาย มันก็เลยเหมือนลูกหมีกับลูกปลา

เรารู้ธรรมชาติของใจแล้วว่า มันคิดไปไม่มี
ฝั่งมีฝา แล้วยึดติดเห็นผิดไปตามแต่ใจจะคิดไปได้

เราก็ต้องระมัดระวังเอาไว้ อย่าให้เกิดเป็นหนี้เป็นสิน
ขึ้นเป็นอันขาด หรืออย่าให้กิริยาวาจาของคนไข้มาร
ทำให้เราเสียผิตทางไป

เหมือนสมัยพุทธกาล มีพระภิกษุองค์หนึ่งชื่อ
พระจักขุบาล พอเข้าพรรษาพระจักขุบาลมีความ
เพียรสูง อยากภาวนาให้ดี เลยตั้งจิตอธิษฐานว่า
ตลอดพรรษานี้ ๓ เดือน เราจะอยู่แต่ในอิริยาบถยืน
เดิน หรือนั่ง ไม่เอาหลังนาบลงไปกับพื้นนอนเป็น
อันขาด จะเร่งความเพียร อธิษฐานแล้วเกิดตาเป็น
แผลขึ้นมา

โยมอุปัฏฐากไปพาห้อมือมีชื่อเสียงมาตรวจดู
อาการ แล้วทำยาให้ขวดหนึ่ง บอกว่า ถ้าพระจักขุ-
บาลหยอดตามที่สั่ง หมดยาขวดนี้ ตาจะหายเป็น
ปกติ หมอบอกว่าเวลาหยอดตา ต้องลงนอนแล้ว
หยอด หยอดเสร็จก็นอนนิ่งๆ กลอกตาไปมา ให้
น้ำยากระจายไปทั่วตา สัก ๑๐ นาทีแล้วจึงลุกขึ้นทำ
อะไรตามปกติได้

พระจักขุบาลก็หนักใจ เพราะเพ็งอธิษฐานตั้ง
มั่นเอาไว้ว่า จะไม่นอนตลอดพรรษานี้ แล้วอยู่ดีๆ
จะห้วงหวงตาจนกระทั่งถึงคำสัตย์เชียวหรือ ในที่สุด

พระจักรขุบาลก็เลือกคำสัตย์ .. ไม่ได้ เราเป็นพระ
เป็นลูกผู้ชาย เป็นคนจริง' เมื่อตั้งคำสัตย์แล้วต้อง
ยอมตาย ตาจะบอดก็ยอม ดีกว่าเสียสัจจะ..

พระจักรขุบาลหยอดตาตามที่โยมอุปัฏฐากมี
จิตเมตตา แต่นั่งหงายคอขึ้นแล้วหยอด ยาก็ออก
ฤทธิ์ไม่ได้เต็มเม็ดเต็มหน่วย พอยาหมดขวดโยม
อุปัฏฐากพาหมอมาตรวจ ก็รู้ว่าพระจักรขุบาลคือดั่ง
ไม่ทำตามคำสั่ง ความจริงหมอยจะทำยาให้อีกขวด
หนึ่งก็ได้ แต่หมอกลับเสียชื่อ เพราะปกติหยอดยา
หนึ่งขวดจะหายขาด ผู้คนกำลังนิยมเลื่อมใส ถ้าทำ
ยาอีกขวดหนึ่งพระจักรขุบาลจึงหาย คนจะรำลือว่า
ฝีมือหมอไม่แน่เสียแล้ว ยาขวดเดียวไม่หายอย่าง
ปากว่า

หมอเลยปฏิเสธ ไม่ยอมรักษาพระจักรขุบาล
ต่อไป ในที่สุดตาพระจักรขุบาลก็บอด พร้อมๆ กับที่
ตาท่านบอด ผลของความตั้งใจเพียรภาวนาก็ชำระ
ใจท่านจนบรรลुरुหัตตผล พวกชาวบ้านสงสัย ไป
ทูลถามพระพุทธรเจ้าว่า พระจักรขุบาลเป็นคนดี ปฏิบัติ
ดี จนกระทั่งใจบริสุทธิ์เป็นพระอรหันต์ แล้วทำไม
ถึงต้องตาบอด

พระพุทธเจ้าทรงอธิบายว่า เป็นคนละเรื่องกัน เรื่องของใจที่เป็น พลังรู้ ก็เป็นเรื่องของใจ เรื่องของกายนั้นเป็นเหมือนกับเศษหิน ก้อนหิน ก้อนหินก็ต้องชดใช้กันไปตามอดีตเหตุที่มีมา

ในชาติภพหนึ่ง พระจักษุบาลเป็นหมอตามีชื่อเสียงมาก ประยูรให้ไปหยอดแล้ว คนไข้จะต้องตากลับใส มองเห็นชัดเจนดีทั้งนั้น พระจักษุบาลบอกไว้ว่า คนไข้คนไหนเอายาไปหยอด ถ้าไม่หาย ท่านให้ฟรีไม่คิดค่ารักษา เมื่อหายแล้วจึงคิดราคาค่ารักษากัน

มีเศรษฐีหนึ่ง เป็นคนขี้เหนียว ตาฟางเริ่มจะบอดแล้ว ลูกหลานพาไปหาพระจักษุบาล พระจักษุบาลก็ทำยาให้ เศรษฐีนี้เอาไปหยอดแล้ว ตาก็ค่อยๆ ใสขึ้น จนกระทั่งเห็นเป็นปกติ แต่เพราะแกขี้โลภรู้มากเอาเปรียบ เมื่อกลับไปให้พระจักษุบาลตรวจดู พอพระจักษุบาลถามว่าเป็นยังไง แกกลับบอกว่า ตายังฟางอยู่ ไม่ได้

พระจักษุบาลก็แค้นใจ เพราะตรวจรู้ว่ายาของตัวออกฤทธิ์ดีแล้ว แต่เศรษฐีนี้จะโกง ไม่ยอมเสียค่ารักษา พระจักษุบาลเลยบันดาลโทสะ.. เวลา

ที่เราไม่มีภูมิคุ้มกัน เมื่อไปเจอเอาคนร้ายเข้า เราก็
เลยร้ายตอบ.. พระจักษุบาลย้าถาม ..แน่ะ ตาไม่ดี
ขึ้น ยังฟางเหมือนเดิม.. เศรษฐินี้ก็ยืนยัน ไซ้ ยัง
ฟางเหมือนเดิม

ท่านเลยไปปรุงยาขึ้นมาก้อนหนึ่ง ให้
เศรษฐินี้เอากลับไปหยอด เมื่อหยอดแล้ว ตาที่ใสดี
ก็ค่อยๆ ฝ้าฟางลง ฝ้าฟางลง จนในที่สุดก็ตาบอด
จริงๆ ด้วยบุญกรรมอันนี้ พระพุทธเจ้าตรัส เรา
ทำเหตุอย่างไหนไว้ ผลอย่างนั้นก็ตามเรามาเป็นเงา
ตามตัว พระจักษุบาลเลยรับผลในชาติภพนี้ทำให้
ตาบอด

พระพุทธเจ้าทรงเห็นว่า อะไรที่เราทำ ไม่ได้
ทำไปเพื่อให้คนเขาชื่นชมกับเรา หรือทำไปเพื่อให้
โลกนี้เห็นคุณค่า แต่ให้เราทำ สุดสติกำลัง ความ
สามารถ ทิศทางถูกต้อง เป็นปัญญาเห็นชอบ เพื่อ
ปกป้องตัวของเราเอาไว้ ไม่ว่าเหตุการณ์อะไรจะเกิด
ขึ้น เราจะตกไปที่ถิ่นไหนก็ตาม จะได้คุ้มครองตัวให้
ปลอดภัย จากกรรมเวรที่จะตามมาทำให้เราทุกข์
เดือดร้อน

ถ้าเราไม่ก่อกวนนี้ มีแต่เสียบ้าง มีแต่คุณงามความดี ถึงจะตกไปที่ไหน เราก็คุ้มครองตัวรอดปลอดภัย ใจผาสุกร่มเย็น

แต่ถ้าเราทำเพราะแค้นเขา หาโอกาสแกล้งเขา โลก คติยกย่องนงน้อเนียน เอาสิ่งที่เป็นของเขามาเป็นประโยชน์เรา ใจที่เป็นธรรมชาติธาตุรู้ รู้ผิดชอบชั่วดี เป็นเหมือนกับยมบาลคอยจับบัญชีเอาไว้ แล้วเผื่อๆ มันก็ทำให้เราสะดุ้งขึ้นมาว่า เอ๊ะ.. ใครจะรู้ใครจะเห็น จะมาตามล้างแค้นเราหรือเปล่า

ที่เคยกินอิ่มนอนหลับสบายๆ เราก็เริ่มประสาท นอนไม่หลับ วิตกกังวล เพราะใจสิ่งมีชีวิตส่วนที่อยู่ลึก เป็นใจไร้สำนึกนั้น รู้ เห็น จดจำ ทุกอย่างของตัวเองไว้ เหมือนกับบันทึกของยมบาล

ส่วนจิตสำนึกที่คิดได้ตื่นๆ ตามปัญญาที่ไม่รู้แจ้งแทงทะลุตลอด รู้มากเห็นแก่ตัว เป็นไปตามผัสสะตามความโกรธอย่างพระจักขุปาล ทั้งๆ ที่ตัวเองเป็นหมอดีวิเศษ แต่คนไข้อยากมาลูบคม เสียศักดิ์ศรี เพราะฉะนั้น ต้องสั่งสอนมัน แต่แทนที่สั่งสอนแล้วจะได้ดีมีสุข เรากลับมีหนี่ติดตามตัวมา ทำให้วันหนึ่งเราเองต้องตาบอด จะได้รู้ว่า การตาบอด

ทุกข์เดือดร้อนอย่างไรบ้าง

พระจักขุบาลโชคดี พากเพียรทำจนกระทั่งใจ
สิ้นเงาสิ้นข้อสงสัยแล้ว จึงยอมรับว่า เมื่อเราไปทำ
เขาไว้ เราก็ต้องใช้หนี้ ท่านก็ไม่ทุกข์เดือดร้อน ถ้า
เป็นเรา..เรา ตามบอดขึ้นมาก เราคงคร่ำครวญว่า โอ้ย..
ไปทำกรรมอะไร ทำไมถึงจะต้องมาตามบอด ใจก็ร้อน
รู้มทุกข์เดือดร้อน

การมาศึกษาให้รู้ธรรมะ ก็เพื่อมีปัญญาเห็น
ชอบ ที่เป็นเหมือนแสงสว่างส่องทิศทาง หรือเป็น
เหมือนเข็มทิศ ที่ช่วยให้ไม่ว่าเราจะไปหลงอยู่ในป่า
ดงที่ไหนก็ตาม พอเอาเข็มทิศมาส่อง ก็รู้ว่าจะตีทิศ
ไปทางไหน ถึงจะหาทางออกรอดปลอดภัยไปได้

การจะมีเข็มทิศดี มีปัญญาเป็นแสงส่องทาง
ได้ ก็ต้องฝึกจากทุกเวลานาทีที่ลืมตาตื่นอยู่ในชีวิต
ประจำวัน มีอะไรมากระทบใจ เราไม่ได้ตั้งใจ ก็
ถามตัวเองว่า ถ้าไม่ได้ตั้งใจ เหมือนพระจักขุบาล
ไม่ได้ตั้งใจกับเศรษฐีนี้ชี้เหนียว แล้วเอาตามความ
แค้นไปทำให้เขาตามบอด เราจะมีความสุขไหม

ใจก็ไม่มีความสุข อารมณ์ดีขึ้นมากก็จะคิดว่า
เราทำเกินเหตุไปนะ ทำไมถึงต้องสั่งสอนดูร้ายถึงแค่

นี้เล่า ใจเกิดขี้สนิม ทุกข์เดือดร้อน

ถ้าไม่มีทิศทาง เราไม่ฝึกใจไว้อย่างนี้ มีอะไร
มากระทบ ถ้าเรื่องดีเราก็บลิวเหมือนว่าวติดลมไป
ดีอกดีใจ ไม่มีภูมิคุ้มกันตัวเอง มีอะไรมากระทบใหม่
เราหงุดหงิดไม่ได้ตั้งใจ ใจก็ฟุบแพบจนกระทั่งจม
ดินไป

ใจของเราพุ่งขึ้นพุ่งลง ดีใจก็ดีใจจนกระทั่งไม่
มีสติ เสียใจก็เสียใจจนคิดไม่ออกว่าจะแก้ไขอย่างไร
บ้าง ใจนี่ก็เป็นใจที่วูบๆ วาบๆ ใครอยู่ใกล้ก็กลัว
เพราะไม่รู้อารมณ์ของเราจะออกหัวหรือออกก้อย
ถ้ากำลังอารมณ์ดี เขามาพูดอะไรก็เป็นดีไปทั้งนั้น
แต่ถ้ากำลังอารมณ์เสีย ทั้งๆ ที่เขามาพูดเหมือนเมื่อ
คราวก่อนที่เราชมว่าใช้ได้ เราก็โกรธเขาเป็นวรรค
เป็นเวอร์

คนที่อารมณ์วูบขึ้นวาลงอย่างนี้ ใครอยู่ใกล้
ซิดก็ไม่นชอบทั้งนั้น นึกถึงเรามีเจ้านายที่.. เอ.. วัน
นี้จะอารมณ์ดีหรืออารมณ์เสียนะ ไม่มีเหตุจำเป็น
เราไม่อยากเข้าใกล้เลย

ทำอย่างไรเราถึงจะรู้วิธีระครองใจ ไม่ว่าเรา
จะเป็นอะไร เราพอใจ เราเป็นสุขกับมัน

มีเรื่องเล่าถึงเสมียนจัตวาคนหนึ่ง ในสมัยที่
จอมพล ป. ท่านเป็นนายกรัฐมนตรี เสมียนคนนี้พูด
กับใครๆ ว่า เขาโชคดีเหลือเกินที่เป็นเสมียนจัตวา
เขาส่งสารท่านจอมพลที่ไม่โชคดีอย่างเขา เสียไป
เข้าหูท่านจอมพลว่า เสมียนนักการเดินหนังสือหน้า
ห้องบังอาจคุยว่าตัวเขาโชคดี แล้วส่งสารท่านจอมพล

วันหนึ่ง นักการคนนี้อาบน้ำหนังสือมาส่ง ท่าน
จอมพลก็ถามว่า เจ้าใช้ไหมที่เป็นคนบอกว่าเจ้าโชคดี
แล้วส่งสารฉัน

นักการก็รับ .. ใช่ครับ

จอมพลซักต่อ เจ้ามีเหตุผลอะไร ไหนลอง
อธิบายให้ฟังซิ

นักการอธิบาย ท่านคิดดูสิครับ ท่านเป็นจอม
พล ถึงทำดีแค่ไหน ก็ไม่มียศเหนือจอมพลขึ้นไปอีก
แล้ว ตกลงท่านทำอะไรๆ.. เช็ง.. เพราะติด
เพดานแล้ว ท่านก็ยังเป็นนายกฯ อีก แล้วจะเลื่อน
ตำแหน่งไปเป็นอะไรให้ใหญ่กว่านายกฯ ได้ ผมเป็น
ท่าน ผมเช็งตายเลย ไม่รู้จะทำไปทำไม ทำไปก็แค
่นั้น

ผมทำไม่จะไม่โชคดี ผมเพิ่งเป็นเสมียนจัตวา
ทำแล้วผมก็ได้เป็นเสมียนตรี เสมียนโท เสมียนเอก
เพราะฉะนั้น ผมมีความหวังทุกวันเลย ว่าทำแล้วผม
มีทางก้าวหน้า แล้วท่านยังไม่ว่าผมโชคดีกว่าท่าน
อีกรึขอรับ

เขาเป็นคนคิดดีคิดชอบ รู้จักประคองใจว่า ตู
เป็นเสมียนจัตวา หนทางนี้ยังกว้างขวางที่จะไต่เต้า
ขึ้นไป ขณะที่คนโดยมากกลับคิดว่า ทำไมตูต้องเกิด
มาเป็นเสมียนจัตวา มาเป็นนักการ เดินหนังสือ
ดักดาน ทำบุญอะไรตูถึงจะได้เป็นจอมพลกับเขาบ้าง

คนเราโดยมากใจมักคิดทำนองนี้ แทนที่จะมี
มุขิตา ขึ้นชมกับความมีโชคของคนอื่น เราก็ไป
เบียดเบียนตัวเอง.. ไม่ยุติธรรม ทำไมไม่ให้ตูเป็น
อย่างเขาบ้าง

เราอยากเป็นอย่างเขา แต่ไม่คิดประกอบเหตุ
ที่ตืออย่างนั้น เราต้องรู้วิธีคิด มีแผนค่ายอุปบายที่จะ
ประคองให้ใจของเรามีกำลัง แล้วอึดเต็มพ้อใจกับ
สิ่งที่เรามีเราเป็น จะได้ชวนชวายก่อร่างสร้างตัว
ของเราขึ้นมา วันหนึ่งเราก็ไปถึงจุดที่เราเคยเห็นคน
อื่นเขาเป็นได้ เพราะ ไม่มีอะไรยากเกินความเพียร

พยายามของมนุษย์ ไปได้

พระพุทธเจ้าตรัสเอาไว้ว่า ใจนี้มีศักยภาพ ใจเป็นใหญ่ ใจเป็นประธาน ทุกอย่างสำเร็จได้ด้วยใจ เมื่อเห็นอย่างนี้ ถ้ากำลังหงุดหงิด หดหู่ท้อถอยกับชีวิต เราจะได้นั่งลงแล้วศึกษาให้เห็นสาเหตุว่า ตรงไหนที่เป็นพิษ เราจะได้แก้ไขเสีย เอาปัญญาเห็นชอบไปชะล้าง ให้เกิดความคิดถูกความคิดชอบ แล้วทำให้ใจของเรามีความภูมิใจว่า เราโชคดีนะที่เป็นเรา

ครั้งหนึ่ง มีคุณหมอดมยาที่เป็นผู้ดูแลดมยาเศรษฐกิจเกิด เพื่อผ่าตัด จนท่านหายเรียบร้อยดีแล้ว ท่านตอบแทนบุญคุณของคุณหมอ ด้วยการเชิญไปพักผ่อนที่ภูเก็ต คุณหมอเคยคิดว่า ตูทำงานมาเหนื่อยยาก ไม่เห็นจะร่ำจะรวย เศรษฐีพวกนี้ทำไมจึงรวยล้นฟ้า พอท่านเศรษฐีเชิญ คุณหมอว่า เออ.. ดี เลยลาพักร้อน ไปอยู่อย่างเศรษฐีสักอาทิตย์หนึ่ง

ไปได้ ๓ วันเท่านั้น คุณหมอบินกลับมาแล้ว พวกลูกศิษย์ก็ซักถามว่า ทำไมอาจารย์ถึงรีบกลับละ

อาจารย์อธิบาย ฉันทเลิกลิขิตเศรษฐกิจพวกนี้แล้ว.. ทำไมนะหรือ แต่ก่อนนั้นเคยคิดว่า ถ้ารวยอย่างพวกนี้ คงมีความสุขระเบิดเลย ที่ไหน

ได้ละ จะไปไหนที่ ทั้งๆ ที่รถก็หุ่รหยาหือแพ่งลบลัว แต่ต้องมีมือป็นเอาป็นพาดตักนึ่งไปด้วย เพราะต้อง
คุ่มกัน ไม่รู้ว่าจะมีใครมาแอบฆ่าหรือทำร้ายเมื่อไร

อาจารย์เลยมตอารมณ์อยากเที่ยว เพราะ
ไม่ว่าจะไปไหน ต้องมีมือปืนจั่งก้านั่งขวาไปด้วย
ทั้งฝั่งตรงกันข้ามอีกต่างหาก ท่านว่า ถ้ามันยิง
เปรี้ยงแล้วเราตายไปเลย ท่านไม่ว่า คนเราเกิดมาก็
ต้องตายทั้งนั้น แต่กลัวมือมันไม่แม่น ตายไม่ตาย
แต่กลายเป็นพรหมลูกฟัก ขยับเขยื้อนไปมาไม่ได้
ทำอะไรไม่ได้ แล้วก็ไม่ว่าใครจะเอื้อเอ็นดูเรา ดูแล
จนกระทั่งเราตาย หรือจะถูกลืมถูกทิ้งให้นอนจม
อุจจาระปัสสาวะ ช่วยตัวเองไม่ได้

ท่านเลยไม่เอาแล้ว ไม่เสี่ยง ๓ วันพอแล้ว
ตั้งแต่นั้นมา ท่านก็เห็นว่า การเป็นตัวท่านนี้เป็น
ความสบายใจความพอใจแล้ว ถ้าใจของใครเห็นตรง
จุดนี้ได้ก็ดี มันจะทำให้เรามีกำลังใจ ใจที่จะไปมอง
ข้างนอก เปรียบเทียบกับคนโน้นคนนี้ แล้วไปอิจฉา
ตาร้อนเขา เอามาหักมุมตัวเองให้ทุกข์เดือดร้อน
.. ทำไมฉันถึงไม่เป็นอย่างเขาบ้างนะ.. ก็หมดไป

เมื่อใจทุกข์แล้ว ทิศทางก็ผิด แทนที่เราจะคิดว่า การที่เรามี เขาทำอะไรเขาถึงมี เราไม่ทันได้คิดว่าเขาทำอะไรเขาถึงได้มี ...เราคิดแต่เพียงว่าเราเหนื่อยยาก เราทำดี แล้วทำไมเราถึงไม่มี เราไม่ได้คิดประกอบที่เหตุ แก่ไขที่เหตุ

ธัมมะสอนเราว่า ถ้าอยากได้อะไร เราอยากกินมะม่วง เราก็ไปเลือกเม็ดพันธุ์มะม่วงที่เราชอบ เราอยาก เราอยากกินมะม่วงน้ำดอกไม้ ก็ไปหาเม็ดพันธุ์น้ำดอกไม้อย่างดี จะเอาพันธุ์ที่ปีหนึ่งออกลูกหนหนึ่ง หรือเอาอย่างทวายที่ออกลูกตลอดทั้งปี ก็ไปเลือกคัดมาให้เป็นที่ถูกใจ

เราจัดแจงหาปุ๋ยมา เตรียมที่ให้ดี เอาเม็ดน้ำดอกไม้ นั้นปลูกลงไป ธัมมะสอนให้ทำอย่างนี้ *อยากได้อะไร ลงมือ ประกอบเหตุ* ที่จะให้เกิดผลอย่างที่ต้องการ ถ้าลืมธัมมะ เราก็ไปวิธีลัดตามที่กิเลสมันหลอก มันจะหลอกว่า บ้านนั้นเขาปลูกน้ำดอกไม้เอาไว เราคอยเมื่อไรเขาผลอ เราไปขโมยเด็ดของเขามา

เมื่อเป็นอย่างนั้น ถ้าโชคดีเราไปเด็ดมา เขาจับไม่ได้ เราก็ได้น้ำดอกไม้กิน แต่.. ถึงเราได้กิน

ใจก็มีความสุข เพราะคอยหวังคิดว่า ใครจะรู้ ใครจะเห็นใครจะปากเบาไปบอกเจ้าของ เจ้าของจะ แค้น มาตีหัวเรา หรือเอาปืนมายิงเราหรือเปล่า

เพราะประกอบเหตุไม่ดีเอาไว้ ทั้งๆ ที่ได้กิน น้ำดอกไม้ แต่ก็กินไปด้วยความรู้สึกกระวนกระวาย กังวลไปหมด

มันก็เหมือนกับการดำเนินชีวิต เราอยากรวย เรารวยได้ เมื่อทำมาหากินด้วยสุจริต เงินเดือนไม่พอ เราหาลำโพงพิเศษที่สุจริตเป็นสัมมาอาชีพ ไม่ ใช่อคิดรวยวิธิลัด หรือเป็นนักพนันเสี่ยงโชคเอา

มีอาจารย์ท่านหนึ่งพักร้อน พาครอบครัวไป เที่ยวปักข์ได้ เข้าวันหนึ่ง อาจารย์พาภรรยากับลูก เติ้นจะข้ามถนนไปอีกฝั่งหนึ่ง มีเด็กหนุ่มมาสะกิด.. ฟัดครับ ช่วยถือซองนี้ไปให้เพื่อนผมที่ยืนอยู่ฝั่งโน้น หน่อยครับ ซองก็แบนๆ เล็กๆ ไ้หนุ่มก็กำยาล่ำลั่น ยังไงๆ เติ้นถือซองไปเองก็ไหว ระยะทางไม่ถึง ๑๐ ก้าว เขายังกระซิบบอกอาจารย์อีกว่า ถ้าส่งให้เพื่อน ผมฝั่งโน้นแล้ว เขาจะให้ค่าบริการห้าพันบาทครับ

เมื่อได้ฟังใจก็นึกสงสัยว่า ต้องเป็นของผิด กฎหมายถึงให้เราตั้งห้าพัน แต่อีกใจที่มีความโลภ

ครอบครองอยู่ ทำให้เหลียวซ้ายแลขวา ไม่เห็นมี
ตำรวจ ไม่เห็นมีอะไรผิดปกติ มือก็ยื่นออกไปรับ
โดยไม่ทันรู้ตัว ความโลภในใจเป็นแรงพากายขับ
เคลื่อนไปแล้ว ทั้งที่แวบแรกก็มีทิศทางถูกต้อง รู้
แล้วว่ามันไม่ชอบมาพากล อาจจะผิดกฎหมาย

ใจที่ไม่แน่วแน่เห็นทิศทางเที่ยงตรง มันแพ้รู้
ตัวเอง ตกลงมือก็เอื้อมไปรับ เดินข้ามถนนไป ขณะ
กำลังจะส่งให้เด็กฝั่งข้างโน้น ก็มีเจ้าหน้าที่นอก
เครื่องแบบเข้ามาแสดงหมาย และจับมืออาจารย์
พร้อมกับซองนั้นเอาไว้ ทั้งเด็กฝั่งนี้ฝั่งโน้นหายเป็น
อากาศธาตุไปหมด

ตำรวจแกะซองออกดู ก็เป็นผงขาวจริงๆ
ของกลางหลักฐานอยู่ในมือ ตำรวจเลยจับไปใส่คุก
ไว้เพื่อดำเนินคดี อาจารย์ก็โวยวายว่า คุณตำรวจ
ดูสิ เด็กฝั่งนี้ต่างหากตัวการ ตำรวจก็ถาม ไหนล่ะ
ครับ เด็กฝั่งนี้ฝั่งโน้น ไม่มีเลย มีแต่อาจารย์กับ
ซองแถม คือ ห่อผงขาวในมือ พิมพ์ลายนิ้วมือก็ลาย
มืออาจารย์

มิโยอาจารย์จะปฏิเสธไม่รู้เรื่อง ปรรยาจะเป็น
พยาน ตำรวจก็ไม่ฟังเสียง

ใจที่ไม่มีทิศทางถูกต้อง ไม่คิดทำในสิ่งเหมาะสม
ควรเป็นสัมมาอาชีวะ ทำไปตามความอยาก คือเวลา
ทำจะมองแต่ด้านเดียว.. ไกล่ชนิดเดียวแค่นี้ ถนนก็
ว่างตลอดตลอดภัย ไม่เห็นมีอันตรายอะไรตรงไหน
เลย เสี่ยงเถอะน่า..

ใจของเราชอบพนน้อยอยู่แล้ว.. เสี่ยงเถอะ ตั้ง
ห้าพันนะ จะได้พาลูกพาเมียข้ามไปมาเลย ..มัน
เห็นแต่จะได้อยู่ท่าเดียว แต่ไม่เห็นว่ เคราะห์ห้าม
ยามช่วยถูกจับไปเข้าคุก เอาไหม

ถ้าคิดทันทึกรอบ ถ้ามตัวเองแล้วว่า ถ้าถูก
จับเข้าคุกจะเอาไหม ก็เลยยังยืนยัน เอาวะ อย่าง
น้อยที่สุด เราอยากเข้าคุก เขาก็ไม่เอาเราเข้า ถ้า
ช่วยถูกเข้าคุก เราจะไปศึกษาชีวิตในคุกมาเขียน
เป็นหนังสือให้ดังระเบิดเลย จะได้รวยกันทีนี้แหละ
เพราะเป็นหนังสือขายดีติดอันดับ

ถ้าคิดรอบอย่างนี้ ทำไปเลย จะทำอะไรก็ทำ
ไปเลย เพราะเราคิดแล้วทั้งได้ทั้งเสีย สติรับรู้แล้ว
ว่า ถึงเสียเราก็กี่เสี่ยง จะได้ไม่คับแค้นใจภายหลัง ถ้า
คิดแต่เพียงว่าห้าพันสบายๆ โดยลืมนึกว่า ถ้าถูก
ตำรวจจับจะเอาไหม ครั้นต้องเข้าคุกสติก็แตก

ใจเอาแต่คร่ำครวญ.. ที่คนอื่นๆ ทำไม่ไป
จับ ไอ้ตัวเหตุที่เอามาให้ ทำไมคุณตำรวจไม่ตาม
จับให้ได้ แล้วมาจับแต่ผม ไม่ยุติธรรม.. ดีไม่ดีโดน
ข้อหาเพิ่มอีกกระทง ต่อล้อต่อเถียงผู้รักษากฎหมาย
เราก็ช่วยไปเท่านั้น

ดิฉันเคยประสบมาแล้ว ไม่ใช่ผงขาว ครั้ง
หนึ่งไปในถิ่นที่ไม่คุ้นเคยกับทางจราจร ก็แปลกใจ
ว่า.. ทำไมรถคันหน้านี้ ทั้งๆ ที่ถนนข้างหน้าก็ว่าง
ก็ยังเหลียวซ้ายแลขวา เหลียวซ้ายแลขวาอยู่นั้น
กว่าจะตัดใจหักเลี้ยวขวาไป อีกคันหนึ่งก็ทำอย่าง
นั้น ดิฉันมองก็ไม่เห็นป้ายห้ามเลี้ยวขวา จึงเล่น
อย่างฝ่าฝืน เมื่อแน่ใจว่าถนนว่างแล้วก็ค่อยๆ เลี้ยว
ออกไป

ปรากฏว่า คุณตำรวจจราจรโผล่มาชี้ให้ดิฉัน
ดูได้กึ่งไม้ที่ห้อยลงมา ว่านั่นยังไ้ครับ ป้ายห้าม
เลี้ยวขวา

ดิฉันประท้วง คุณคะ ทำไมคุณไม่กรุณาตัด
กึ่งไม้ให้เห็นกระจะ กระจะ ตาหน้อยละคะ แล้ว
ก่อนหน้าดิฉัน ๒ คัน ทำไมคุณไม่จับเขา

คุณตำรวจทำหน้าเคร่ง คุณจะเอาแค่รับฝ่า
ฝืนกฎจราจร หรือคุณจะเอาอีกกระทงหนึ่ง ต่อล้อ
ต่อเถียงผู้รักษากฎหมาย

ดิฉันมี.. โลกนี้ไม่ยุติธรรมเลย แต่เมื่อมา
ศึกษาเรื่องของธัมมะแล้ว .. เราคงทำเหตุอะไรอย่าง
นี้เอาไว้.. นี่โชคดีมีเทวดารักษา ทำชั่วก็ทำไม่ขึ้น
จะได้เป็นคนดี ไม่สร้างนิสัยเป็นพิษเป็นภัยกับตัวเอง

กว่าจะคิดอย่างนี้ได้ ดิฉันโกรธคุณตำรวจคน
นั้นไปตั้งนาน มืออย่างที่ไหนเห็นกันชัดๆ ๒ คั่นลอย
นวลไปได้ แต่พอถึงดิฉันขู่เชิญเอาสารพัด ถ้าไม่มี
ธัมมะในใจมันเป็นอย่างนี้ ทั้งที่เขา ก็ไม่ได้ทำอะไร
เราเกินเหตุเกินผล เราทำผิดกฎจริงๆ แต่เราเอาตัว
ไปเปรียบว่า ที่คนก่อนทำไม่โชคดีทำได้ แล้วเราก็
ไม่ยอมรับความจริง

ถ้ารู้ธัมมะ เข้มทิศของเราเที่ยงตรง เราจะ
ขอบคุณคุณตำรวจ ที่ทำให้พอเราคิดจะเป็นคนไม่ดี
เข้าหน่อยหนึ่ง เทวดาก็รักษา ทำให้ทำชั่วไม่ขึ้น เรา
จะได้ไม่ติดนิสัยไม่ดี มาเป็นพิษเป็นภัยกับตัวเอง
ถ้าใจยังไม่มีสติคอยคุ้มครอง ร้อยทั้งร้อยมันต้อง
เกิดอารมณ์.. คราวนี้เป็นคราวของคุณตำรวจ อย่า

ให้มีคราวหน้านะ ตูจะระมัดระวังให้ดีแล้วฉิวออกไปอย่าง ๒ คันนั้นเลย..

จริง ๆ แล้วใครทุกข์เดือดร้อน เราเอง เราติดนิสัยว่า.. เออวะ รู้ว่ากฎ แต่ถ้ามีโอกาสขอให้ได้ฝ่าฝืน มีกฎตรงไหนแล้วฝ่าฝืนได้ แสดงว่าเราแน่ เราเก่งจริง เราฝึกตัวเองในทางไม่ถูก แล้วก็ชื่นใจภูมิใจ แต่แท้ที่จริงเรากำลังทำร้ายตัวเรา

ทุกวันนี้มันก็เพราะความเชื่อผิดๆ อย่างนี้ถนนในกรุงเทพฯ นี่ บางวันแทบจะประสาทเลย ยิ่งถ้าฝนพราๆ เข้าหน่อยหนึ่ง วันหนึ่ง พยาบาลที่ศิริราช บ้านอยู่ถนนบางนาตราด เกือบๆ ถึงบางนาออกจากศิริราชสี่โมงกว่าๆ ไปถึงบ้านเอาตีสี่ ถึงแล้วไม่ต้องทำอะไร รีบล้างหน้าล้างตาเปลี่ยนเสื้อชุดใหม่ขึ้นรถกลับมาทำงานใหม่

มันเป็นวันที่ทุกคนหงุดหงิดโกรธแค้น จนในที่สุดเดี๋ยวนี้เล่าแล้วกลายเป็นเรื่องขบขัน อีกรายหนึ่งโชคดี ออกจากประตูทางออกของที่ทำงานกระดืบๆ อยู่ชั่วโมงครึ่งเพิ่งถึงประตูทางเข้า ซึ่งถ้าเดินก็ ๒ นาทีเท่านั้นเอง เขาก็เลยได้สติ เลี้ยวเข้าประตูทางเข้าไปใหม่ เอารถไปจอดแล้วขึ้นไปโทร-

ศัพท์ถึงที่บ้านว่า.. แม่ วันนี้ไม่กลับบ้านละ พ่อจะนอนที่ทำงานนี้แหละ ถึงยุ่งกัตกก็ช่างมันเถอะ

เขาคิดถูกเลยได้นอน เพราะเพื่อนที่กลับปรากฏว่าตี ๒ บ้าง ตี ๔ บ้างถึงถึงบ้าน ถ้าคนทุกคนคิดว่า อะไรที่เป็นกฎ เราแหกได้ ตูแน่ ตูเก่ง มันก็เลยเป็นอย่างนี้ อะไรต่อมิอะไรเลยยุ่งวุ่นวายไปหมด เพราะใจขาดความถูกต้อง ขาดธัมมะ

ธัมมะเป็นเหมือนกรอบ ที่ทำให้ถึงคนจะมากก็จริง แต่ถ้าเดินตามไปแล้วจะสะดวก ปลอดภัย เป็นวิธีที่สิ้นเปลืองน้อยที่สุด แต่ถ้าเราไม่ร่วมมือ ไปคิดว่า ตูใหญ่ ตูมีกำลัง ตูแน่ เพราะฉะนั้น ตูจะทำอย่างไรก็ต้องได้ดังใจ ทุกคนก็ใหญ่ด้วยกันทั้งนั้น ทุกคนก็มีกำลังทั้งนั้น ตกลงเลยเหยียบเท้าเหยียบข้อต่อกัน วิวาทชกต่อยกันวินาศสันตะโรไป

ถ้าค่อยคิดค่อยทำไปอย่างมีเหตุผล ไตรตรอง ข้อดีข้อเสียตามไป ใจจะเห็นจริงตามตัวอย่างที่ยกมาแล้วให้ฟัง ธัมมะจะช่วยเป็นภูมิคุ้มกันในการดำเนินชีวิตของเราแต่ละวัน แต่ละวัน

เราไปเปลี่ยนโลกนี้ไม่ได้ เปลี่ยนคนอื่นไม่ได้ แต่เรา *ปรับที่ใจ* ของเรา ให้มีความสุขมีอารมณ์ขัน

กับสภาวะเหล่านี้ได้ เห็นตามเป็นจริง อย่างเรื่อง
สามีเพื่อน เลิกโกรธเกรี้ยวสาวใช้ที่ย่ำไปบนพื้นจน
ต้องลงน้ำมันใหม่

ถ้าเขาเกิดอารมณ์ขันพอที่จะเห็นว่า พื้นบ้าน
เราประทับรอยเท้าสาวใช้ไว้ เหมือนอย่างกับที่ฮอลลี-
วู้ด ประทับรอยเท้าดารา ก็เก้ไปอีกแบบหนึ่ง ไม่
ต้องเหนื่อยแรงขัดพื้นทำใหม่ คือ อะไรที่เกิดขึ้น ถ้า
ไม่เหลือบ่ากว่าแรง เราก็ปรับที่ใจเรา เราอยากได้
อย่างหนึ่ง แต่ไปได้อีกอย่างหนึ่ง.. เออ ก็ดีไปอีก
แบบหนึ่งนะ

ถ้าคิดอย่างนี้เป็น มีอุปมามาประคองใจเอา
ไว้ ชีวิตก็ไม่หนักหนาสาหัสสัก แต่ถ้าเรา.. ไม่ได้
จะเอาอย่างนี้ ต้องเป็นอย่างนี้ ถ้าไม่เป็นอย่างนี้ก็
ข้ามศพกันเท่านั้น.. อะไรเกิดขึ้น เราก็เอาใจไปเป็น
เชียง ให้สิ่งที่เกิดขึ้นสับเอาจนเลือดตกยางออก

วันทั้งวัน เรามีแต่โกรธ หงุดหงิด เครียดใน
ใจ จนในที่สุดกระเพาะทะลุ ความดันสูง แล้วใคร
ทุกข์เดือดร้อน ตัวเองทุกข์เดือดร้อน ถ้าเราไป
เครียด ไปความดันสูงกับคนไข้ ใครทุกข์เดือดร้อน
ดีไม่ดีคนไข้ตายไปเลย

สมมติว่า คนไข้เข้ามามีเหตุที่จะต้องผ่าตัด กำลังผ่าตัดอยู่ เราโกรธหงุดหงิดขึ้นมา ไม่ทำต่อให้เสร็จละ เอาทิ้งไว้อย่างนี้แหละ สั่งสอนมันเสียก่อน หรือเราเห็นแก่อามิสสินจ้าง มีศัลยแพทย์ตบแต่ง ประกาศรับทำตาสองชั้น โดยตั้งราคาไว้สามพันบาท

มีเด็กผู้หญิงเอาเงินสามพันบาทมาทำตาสองชั้น มีพ่อแม่มาด้วย คุณหมอทำข้างหนึ่งเสร็จเรียบร้อยแล้วบอก สามพันนี่ตาข้างเดียวนะ จะทำอีกข้างด้วยหรือเปล่า คิดดูก็แล้วกัน เสร็จไปข้างหนึ่งแล้ว ยังไงๆ ก็ต้องทำทั้งสองข้างให้ได้ ใครจะคิดทำตาสองชั้นข้างเดียว

คุณหมอเล่นไม้ตาย คือคนไข้ติดอยู่บนเตียง ผ่าตัด แล้วบอกว่า สามพันนี่ตาข้างเดียวนะ จะเอาอีกข้างไหม ถ้าจะทำอีกข้าง วางมาเดี๋ยวนี้อีกสามพัน พ่อแม่ก็แย่เลย ต้องจ่ายอมรูดข้าวของทั้งหมดที่มีอยู่ในตัว เพื่อให้ลูกได้มีตาสองชั้นทั้งสองข้าง ใจใดไม่มีทิศทาง ไม่มีธัมมะ มันทำได้แบบนี้

ความจริงแล้ว เขาจะต้องบอกว่า ทำตาสองชั้นหกพัน ให้รู้แล้วรู้รอดไปเลย แต่เขาเห็นว่า ราคา

หกพันก็เหมือนกับที่อื่นๆ คนก็เลือกเข้าร้านโน้นร้านนี้ เพื่อตึงดูตลกค้า ตูเลยตาสองชั้นสามพัน ทุกคนก็เข้ามากันกรูเกรียว แต่เสร็จแล้วเขาแทบจะฆ่าทิ้งเสียเลย

ถ้ามีคนบ้าร่ำ.. เออวะ ตูทำข้างเดียวก็ได้ แต่ขอยิงล้างแค้นเสียหน่อย แล้วถ้ามือไม่แม่น ยิ่งแล้วไม่ถึงตายกลายเป็นอัมพาต ก็วุ่นกันไปใหญ่

เรื่องที่ทุกซัดือตร้อนกันทุกวันนี้ เป็นเพราะเราไม่มีธรรมในใจกัน นึกแต่ว่ามันเป็นสิทธิของเราแบบเดียวกับที่แม่ค้าเดี๋ยวนี๊ แทนที่จะบอกผลไม้ กิโลละเท่าไร เขาจะเขียนตรงที่เป็นเลขของกิโล ให้ดูไม่ชัดว่าครึ่งกิโลหรือหนึ่งกิโล แล้วก็เขียนราคาไว้เท่านั้นเท่านั้น ถ้าดูไม่ดีคนซื้อก็ช่วยไป

เราเข้าใจว่ากิโลละเท่านั้น พอซังเสร็จเรียบร้อย ชำระสตางค์ เขาบอกนั่นครึ่งกิโลต่างหาก ถ้าเหี้ยมจริง เราก็ไม่เอา ให้แม่ค้าเอาคืนไป แล้วรีบเอาสำลีดุดหูเสีย เพราะคุณแม่ค้าจะด่าเราขมเลย เป็นทำนองว่า ไม่มีสตางค์จะซื้อแล้วยังทำเป็นเทอะไรต่อมิอะไร ยับยี้ยับเยินไปเลย

ชีวิตทุกวันนี้ถึงได้แข็งตั้งแต่ลิ้มตาตื่นขึ้นมาแล้ว ทำอย่างไรถึงจะทำให้คุณภาพชีวิตดีขึ้น เบาสบายขึ้น

เราปรับพื้นฐานของใจ ก่อนจะทำอะไรลงไปถามตัวเองว่า ดูรอบคอบหรือยัง ถ้าไม่แน่ใจว่าเราดีพอ แวะเราเที่ยงตรงพอ เอ่ยปากถามให้แน่ใจว่า ราคาที่คุณปักเอาไว้เนี่ยมันเท่าไรหนะคะ กิโลหนึ่งหรือครึ่งกิโล ตาข้างเดียวหรือตาสองข้าง เอากันให้ชัดเจนแน่ๆ ไม่ใช่พรวดพลาดผลิผลามทำลงไปแล้ว ก็เกิดเป็นกรณีแทบจะฆ่ากันตายไป

เตือนตัวเองเอาไว้ว่า อะไรก็ตาม เราต้องไม่ประมาท เราต้องให้แน่ใจมันใจแล้วถึงตัดสินใจทำลงไป อย่าให้เป็นอย่างอาจารย์ที่เล่า ถึงกิเลสความโลภในใจจะยุให้รำด่าให้รู้ว่า.. น่าเสียด.. ก็คิดในทางตรงกันข้ามเอาไว้

ถ้ามีธรรมในใจ พออะไรโผล่ขึ้นมาให้เราเห็นแต่ข้างดี จนกระทั่งจะปลิวตามไปเป็นว่าวติดลมบน ให้หักมุมคิดอีกทางหนึ่งว่า ถ้าไม่เป็นไปอย่างที่กำลังคิดอยู่เดี๋ยวนี้ มันจะเป็นไปในทางตรงกันข้าม เราจะเอาไหม แล้วทำใจให้หนักแน่น ฟังดีๆ ถ้าใจสะดุ้ง

ให้เชื่อมั่นเลย หยุดตัวเองเอาไว้ อย่าไปคล้อยตาม
อารมณ์ว่า มันไม่มีหนทางจะพลาดอย่างนั้น

ถ้าไม่รอบคอบ ไปคิดแต่ได้ฝ่ายเดียว แล้วไม่
มีภูมิคุ้มกันไว้.. ถ้ามันพลาดล่ะ.. ของในโลกนี้มีทั้ง
ได้และมีทั้งไม่ได้ เป็นโลกธรรมคู่กันอยู่ ในโลกนี้ มี
มืดก็มีสว่าง มีดำก็มีขาว มีสุขก็มีทุกข์ มีได้ก็มีเสีย
มันคู่กันเป็นธรรมชาติ

สิ่งที่คู่กันนี้ก็ไม่ใช่อะไรที่ไหน อยู่ด้วยกันในใจ
เหมือนห้องนี้ เมื่อเรากดสวิตช์ไฟเปิด ห้องก็สว่าง
ถ้าปิดสวิตช์ ที่สว่างอยู่เดี๋ยวนี้ก็มีมืดทันที ความสว่าง
ความมืดอยู่ที่ไหน อยู่ด้วยกันที่ในห้องนี้ ใจก็เหมือน
กัน จะสุขจะทุกข์จะดีจะชั่ว มันก็อยู่ที่ใจเรา
แหละ ไม่ใช่เวลาที่เราสุขมันสุขที่ใจเรา แต่ทุกข์มัน
ไปทุกข์ที่ตรงอื่น มันไม่ใช่อย่างนั้น

ใจเราจึงเป็นเหมือนกับภาชนะที่รับทั้งสุขทั้ง
ทุกข์ จึงต้องหาภูมิคุ้มกันเอาไว้ หาฐานที่จะวางมัน
เอาไว้ให้เที่ยงตรง " แล้วอะไรเกิดขึ้นเราจะได้ไม่
กระเทือนจนแตกหักบอบสลายไป ถ้าไม่มีภูมิคุ้มกัน
อย่างนี้ เวลาดีใจเราก็คงจะบ้าได้

คนบางคน พอรู้ว่าถูกล็อตเตอรี่รางวัลที่หนึ่ง
นึกว่าจะมีความสุข ดีใจจนสติแตก ทั้งหัวเราะทั้ง
ร้องไห้ เพี้ยนไปเลย กลายเป็นทุกขลาภ เศรษฐีบาง
คน พอรู้ว่าตัวขาดทุนสูญกำไร บ้าไปเลย ตกลงได้
ก็ทุกข์ เสียก็ทุกข์ ถ้าเป็นอย่างนี้แล้ว เราจะมีชีวิต
อยู่ทำไมกัน

วัตถุสิ่งของที่มีอยู่นี้ เป็นแต่เครื่องทดสอบว่า
ใจของเรามีภูมิคุ้มกันแค่ไหน มีธัมมะเป็นเข็มทิศ
ส่องทางเที่ยงตรงแค่ไหน แล้วเราฝึกให้ใจมีกำลัง
ตั้งมั่นแค่ไหน คุ้มครองตัวได้รอดปลอดภัยหรือยัง
ถ้าเข้าใจอย่างนี้ ชีวิตจึงจะดำเนินไปด้วยความเป็น
ปกติผาสุก

ถ้ามีก็เป็นทุกข์ ไม่มีก็เป็นทุกข์ อย่างนี้แปล
ว่า เราเอาใจของเราไปเป็นทาสวัตถุสิ่งของ ที่มีชีวิต
กันอยู่ แล้วเราตั้งมาตรฐานว่า การประสบความสำเร็จ
คือการมีชื่อเสียง เกียรติยศ มีทรัพย์สิน
เงินทอง มีอะไรต่อมิอะไรที่เป็นวัตถุสิ่งของ ถ้าได้
วัตถุสิ่งของเหล่านี้มาอย่างที่เราอยาก สมมติว่าเรา
ได้หมดทุกอย่าง เมื่อตายไปเราเอามันไปด้วยได้ไหม

ท่านอาจารย์เคยถามว่า ถ้าคนตายทุกคนสามารถเอาดินจากแผ่นดินกำติดมือไปด้วยได้ พอหมดลมหายใจแล้ว ดินที่กำไว้ในฝ่ามือก็หายไปพร้อมๆ กับลมที่ดับหายไป เราจะเหลือแผ่นดินอยู่กันไหม? เพราะคนที่เกิดมาก่อนหน้าเรามีตั้งกี่ร้อยล้านคน นับกันไม่ถ้วน

เมื่อคิดอย่างนี้ เราจะได้มาถามตัวเองว่า เมื่อสิ่งของอะไรเราก็เอาไปไม่ได้ อย่าว่าแต่ทรัพย์สินสมบัติเลย ตัวของเรา ที่เราบอกว่า ใครอย่ามาพูดจาเหยียบย่ำนะ ใครอย่ามาตู่ถูกศักดิ์ศรีนะ เป็นต้องฆ่ากันให้ตายไปข้างหนึ่ง พอหมดลมแล้ว มิใช่เราจะสั่งลูกหลานว่า นี่นะ ต้องเอาฉันใส่โลงศพอย่างนั้น.. อย่างนั้นนะ เดินขอบลายทอง มีดอกไม้จัดอย่างนั้น.. อย่างนั้น เขาก็ไม่จัดให้เรา

เราตายแล้ว เขาอาจจะปล่อยให้เราขึ้นืดอยู่ที่ไหนก็ได้ เราก็ไม่สามารถจัดการให้เป็นไปดังประสงค์ได้ แล้วทำไมเล่า ในการแสวงหาวัตถุเหล่านี้ ซึ่งเอาติดตัวไปไม่ได้สักนิดเดียว เรากลับปล่อยให้ใจไปทุกข์เดือดร้อน คิดนิสสัยรู้มากเอาเปรียบกลายเป็นคนเห็นแก่ตัว ไม่ซื่อตรงต่อตัวเอง ซึ่ง

สิ่งเหล่านี้ไม่หายสาบสูญไปกับลมหายใจ

เดี๋ยวนี้เขาพิสูจน์ได้แล้วว่า ใจไม่ได้สูญหายไปกับร่างกาย ไม่ใช่ว่าหมดลมไปแล้ว ใจก็เน่าเปื่อยไปด้วย เอาร่างไปฝังไปเผาแล้วใจก็หมดสูญไป ฝรั่งเศสมีความเชื่อว่า เมื่อคนเราตายแล้ว จิตวิญญาณจะไปรอคำพิพากษาในวันสิ้นโลก แล้วจึงจะมีชีวิตนิรันดร์อยู่ในสวรรค์หรือในนรกตลอดกาล

ทางพุทธศาสนาเชื่อว่า ใจนี้ไม่เกิดไม่ตาย เป็นอมตธาตุ ถ้าใครยังจำวิชากลศาสตร์ที่เคยเรียนได้ว่า พลังเป็นสิ่งไม่สูญหาย ไม่ถูกทำลาย ก็จะเข้าใจตรงนี้ เขาพิสูจน์ได้แล้วว่า ใจเป็นพลัง มีคุณสมบัติละลายสารกัมมันตรังสี เราคิดอะไรทีหนึ่ง ก็จะมีคลื่นกระเพื่อมออกไป

ความคิดเป็นคลื่นความถี่สูงเกินกว่าหูจะได้ยิน หากเรามีเครื่องรับวิทยุที่รับคลื่นความถี่นี้ได้ พอเปิดเครื่อง ก็จะเป็นเสียงออกมา

ความคิดของคนเราเป็นคลื่นแผ่ออกไป ทำนองเดียวกับรังสีที่สารกัมมันตรังสีแผ่ออกไป ความถี่สูงจนหูเราไม่ได้ยิน แต่เรามีเครื่องมือดักจับได้แล้วว่า เวลาเราคิดทีหนึ่ง ก็เหมือนเราเอาอะไรทิ้ง

ลงไปใต้น้ำ เกิดเป็นระลอกคลื่นกระจายออกไป
โดยรอบในบรรยากาศ คลื่นอันนี้หูเราไม่ได้ยินก็จริง
แต่มันมีคุณสมบัติเฉพาะตัว

ถ้าความคิดเป็นเหตุผล เป็นเมตตา เป็น
สมาธิ รอบตัวเราจะมีประจุลบหล่อหุ้มเป็นรังสี ถ้า
เราคิดเบียดเบียน คิดโลภ คิดโกรธ จะเป็นประจุ
บวกหล่อหุ้ม เขาอยากรู้ต่อไปว่า ตัวประจุบวกประจุ
ลบ ถ้าเราใช้กระแสไฟฟ้าแยกสะสม แล้วพ่นเข้าไป
ในสิ่งมีชีวิต มันจะมีผลกับจิตใจหรือกับการเจริญ
เติบโตอย่างไรบ้าง

เขาจึงทดลองกับสุนัขที่ฝึกเอาไว้ จนกระทั่ง
ผู้ฝึกพูดคำไหนเป็นคำนั้น เขาพ่นประจุบวกประจุ
อกุศลเข้าไป สุนัขที่อยู่กันอย่างปกติสันติ ลูกขี้ตา
ขวางใส่กัน แล้วกัดกันชนิดที่เรียกว่า เอาให้ตายกัน
ไปข้างหนึ่ง ผู้ฝึกเข้าไปห้าม ปรากฏว่ามันบ้าเลือด
ไปแล้ว หันมาจะขย้ำผู้ฝึก จนต้องกันออกไป คิด
กันว่าน่ากลัวต้องยิงทิ้ง เพราะมันบ้าไปแล้ว

เขากลับซ้ำ เปลี่ยนเป็นประจุลบพ่นเข้าไป
จับคู่กับประจุบวกที่เหลืออยู่จนหมด ประจุลบเริ่ม
สะสมถึงระดับหนึ่ง สุนัขที่กัดกันอย่างไม่รู้ประสา

สะดุ้งเหมือนกับมีใครไปสะกิด มันมองดูกันอย่าง
ไม่เข้าใจ แล้วสะบัดหัวเหมือนเรา ที่.. เอ๊ะ นี่มันเกิด
อะไรขึ้นกับเรานะ.. แล้วต่างตัวต่างก็กลับไปหามุม
โปรดของตัวเอง

สรุปแล้วก็แปลว่า จิตใจที่คิดดีชอบเป็นกุศล
การฝึกใจให้มีเหตุผล เป็นสมาธิ 'รวมกำลัง' หนึ่ง
ล้วนมีผลต่อบรรยากาศ ต่อคนข้างเคียงได้ ทำให้
จิตใจที่กำลังฟุ้งซ่าน จิตใจที่กำลังจะทำไม่ดี กลับ
สงบเป็นปกติได้ เหมือนได้อาหารได้ยาไปทำให้โรค
หาย

ในทางกลับกัน เรากำลังดี ๆ อยู่ เกิดมีคนเอา
เชื้อโรคใส่เข้ามา เอาประจุบวกใส่เข้ามา จิตใจเรา
ติดเชื้อ หงุดหงิด บ้าขึ้นมาได้

ผลจากงานวิจัยนี้ไปตรงกับงานของกลุ่มหนึ่ง
ที่ฝึกทำสมาธิแบบ TM Transcendental medita-
tion เอกสารของเขาทำว่า ถ้าสังคมไหน ประเทศ
ไหนมีพลเมืองที่ฝึกใจให้เป็นสมาธิได้ถึง ๑๐ เปอร์-
เซ็นต์ของประชากร ในคุกตารางจะไม่มีอาชญากร
พลังของสมาธิก็เป็นไปทำนองเดียวกับประจุลบที่
เขาทดลองกับสุนัข

มีนิทานชาดกเล่าถึงว่า เมื่อไหร่ก็ตาม บ้านเมืองใด พระเจ้าแผ่นดินเสนาบดีเป็นศีลเป็นธรรม ตั้งตนอยู่ในทศพิธราชธรรม ฝนจะตกถูกต้องตามฤดูกาล พืชพันธุ์ธัญญาหารอุดมสมบูรณ์

สมัยหนึ่ง มีพระเจ้าพาราณสีซึ่งอยู่ในทศ-
พิธราชธรรม ท่านคอยสอดส่องทุกข์สุขราษฎรอยู่
ตลอดเวลา พลอมตัวเป็นคนเดินทาง ออกไปคลุกคลี
ถามไถ่ตามหมู่บ้าน ตามที่ต่างๆ ว่า ชำราชากรดี
ไหม ประชาชนทุกข์เดือดร้อนอย่างไรบ้าง

คราวหนึ่ง ท่านพลอมตัวออกไปขายป่า ไป
พักกับพระฤๅษี เข้าขึ้นพระฤๅษีเก็บผลไม้มาถวาย
พระเจ้าแผ่นดินเสวยแล้วก็แปลกใจ ถามว่าพระฤๅษี
มีวิธีเลี้ยงผลไม้อย่างไรรสชาติถึงหวานอร่อย เพราะ
ท่านเคยเสวย รสไม่อร่อยอย่างนี้

พระฤๅษีบอกไม่ได้ทำอะไร มันเป็นผลไม้ป่า
แต่ผลไม้นี้เป็นผลไม้เสี่ยงทาย เมื่อไรพระเจ้าแผ่นดิน
อยู่ในทศพิธราชธรรม เสนาบดีเป็นคนดีมีศีลมีสัตย์
ผลไม้จะหวานอร่อย แต่ถ้าพระเจ้าแผ่นดินไม่อยู่
ในทศพิธราชธรรม บ้านเมืองเดือดร้อนระส่ำระสาย
ผลไม้จะรสฝาดเผื่อน

พระเจ้าพาราณสีอยากพิสูจน์ พอกลับไป
ท่านก็ไม่ประพฤติตัวอย่างเดิม เสวยน้ำจันท์ ทำ
ตามอำเภอใจ อีกปีหนึ่งท่านก็ปลอมตัวออกไปที่
อาศรมพระฤๅษี พระฤๅษีจำท่านไม่ได้ พอเข้าขึ้น
ก็เก็บผลไม้ต้นเดิมมาถวาย คราวนี้พอเสวยเข้าไป
รสก็เผื่อนผาดไปหมด

ท่านต่อว่าพระฤๅษีว่า ทำไมผลไม้ถึงรสชาติ
กินไม่ลงอย่างนี้ ปีก่อนนั้น ที่พระฤๅษีเอามาให้มัน
หวานอร่อยชื่นใจ ท่านไปทำอะไรกับผลไม้หรือ

พระฤๅษีตอบว่าท่านไม่ได้ทำอะไร ธรรมชาติ
เลียงดู แต่ถ้าจะให้ท่านพูดตามคำพยากรณ์ ก็แสดง
ว่า เดียวนี้บ้านเมืองเดือดร้อนทุกหย่อมหญ้า พระ
เจ้าแผ่นดินคงวิปริตไป ซึ่งก็ตรงกับความเป็นจริง
เพราะพระเจ้าพาราณสีประพฤติองค์เสเพล ด้วย
อยากพิสูจน์ความจริงข้อนี้

เรื่องท่านองนี้มีอยู่ในชาดก ถ้าพระเจ้าแผ่นดิน
อยู่ในทศพิศราชธรรม พืชพันธุ์ธัญญาหารจะ
อุดมสมบูรณ์ ซึ่งก็มาตรงกับงานวิจัยใหม่ๆ คือแทน
การเอาประจุบวกประจุลบพันเข้าไปกับสุนัข นัก
วิจัยปลูกถั่วขึ้นมาแปลงหนึ่ง เหมือนกันหมดทุกต้น

จนกระทั่งแยกไม่ได้ว่าถั่วตันไหนเป็นต้นไหน

เขาแบ่งออกเป็นสองแปลง แปลงหนึ่งให้คน
จิตใจเมตตากรุณารักต้นไม้เลี้ยง อีกแปลงหนึ่งให้
คนหงุดหงิดเลี้ยง ใจโมโหโทโสขัดเคืองว่า ต้นไม้นี้
ยุ่งยั้ง บางวันมารดน้ำเอาเมื่อมืดแล้ว บางวันแดด
ขึ้นจนเปรี้ยงแล้วรดน้ำ แดดก็ลวกใบพองหมด รด
ไปก็บ่นว่าไป ..ไธตันไม้บ้า ทำให้ยุ่ง ต้องห่วงต้อง
เป็นภาระ บางทีก็เอาพวยกากระแทกยอดหักไป

อีกแปลงหนึ่ง ร้องเพลงให้ฟัง รดน้ำไปก็
ชื่นชมไป มีใบงอกขึ้นมาอีกใบหนึ่งแล้วนะ คือ จิตใจ
รัก มองดูก็เห็นต้นถั่วมีใบแตกใหม่ มียอดสูงขึ้นไป
อีกเท่าไร

พอครบ ๓ เดือน แปลงที่คนมีใจรักต้นไม้
เลี้ยงออกฝักอ้วนกรอบ เอาไปกินก็หวานอร่อย เก็บ
เม็ดไปทำพันธุ์ ๑๐๐ เม็ดก็ขึ้นหมดทั้ง ๑๐๐ เม็ด อีก
แปลงหนึ่งปรากฏว่าต้นแกร็นเป็นถั่วบอนไซ ฝักบิด
เป็นเกลียวแทบไม่มีเม็ดเลย เอาไปกินก็เหนียวจน
เคี้ยวเกือบไม่ขาด เอาเม็ดไปคัดทำพันธุ์ ๑๐๐ เม็ด
ก็ขึ้นมาสักหนึ่งต้นสองต้น

ถ้าจิตใจเราดี จิตใจเป็นธรรม ต้นไม้ก็งอก
งามดีเหมือนอย่างที่เราดีกว่าไว้ พืชพันธุ์ธัญญาหาร
อุดมสมบูรณ์

ถ้าพิจารณาถึงเรื่องนี้อย่างจริงจัง จะเห็นว่า
ปัญหาอะไรๆ ที่หนักอกหนักใจกันอยู่ทุกวันนี้ เรา
แต่ละคนมีส่วนช่วยทำให้สังคมดีขึ้นหรือเสื่อมลง เรา
แต่ละคนสามารถสร้างสรรค์ หรือทำลายสังคม
ตลอดจนสภาวะแวดล้อม ให้พึงพินาศ หรือกลับ
ฟื้นคืนดีก็ได้ ด้วยการฝึกใจให้มีเข็มทิศสองทาง

ใจนั้นไม่ตายไปกับร่างกาย นักวิจัยกลุ่ม
สแกนดิเนเวียสงสัยว่า ที่ว่ามีจิตวิญญาณมีใจนี้ แล้ว
มันไปไหนเมื่อลมหายใจหมดไป ยังอยู่กับร่างกาย
แล้วถูกเผาไหม้ไป หรือว่าเล็ดลอดหลุดไปไหน

เขาสรางเตียงคนไข้พิเศษที่สามารถซังได้ทั้ง
เตียง โดยไม่ต้องขยับเขยื้อนตัวคนไข้ ซังรวมหมด
ทั้งผ้าและสิ่งของที่อยู่บนเตียง เพราะบางครั้งเรา
สงสัยว่า น้ำหนักที่แตกต่างกัน อาจเพราะเหงื่อกาพ
แตก ปัสสาวะ อุจจาระราด

เพื่อยุติปัญหา นักวิจัยกลุ่มนี้เลยซังรวมหมด
ถ้าเหงื่อออกมาก เปียกไปในผ้าปูที่นอน หรือว่า

ปัสสาวะ อุจจาระราด ก็รวมอยู่ในนั้นเป็นน้ำหนักรวม

เขาซึ่งตั้งแต่คนไข้มีอาการหนักไปเรื่อย บาง
คนก็ซังกูตครึ่งซังโมง หากอาการแปรเปลี่ยนเร็วก็
ซังทุก ๑๕ นาที ถึงตรงที่หมอบว่าตาย ก็ซังตรงนั้น
แล้วซังต่อไปอีกระยะหนึ่ง ๓ ชั่วโมง ๖ ชั่วโมง เพื่อ
ให้แน่ใจว่าน้ำหนักที่เปลี่ยนแปลงนี้ เปลี่ยนคงที่ไป
เรื่อยๆ หรือเปลี่ยนแล้วก็กระโดดขึ้นกระโดดลง

เมื่อได้จำนวนคนไข้เพียงพอเอามาทำสถิติ
พบว่า ทุกคนที่ตาย น้ำหนักจะลดลงนิดหนึ่ง คน
ไหนลดลงเท่าไร ซังต่อไปอีก ๓ ชั่วโมง ๖ ชั่วโมง
ก็จะลดลงคงที่อยู่อย่างนั้น

ค่าเฉลี่ยของน้ำหนักที่ลดลงเมื่อตายประมาณ
๓๐ ถึง ๕๐ กรัม คือ หนึ่งออนซ์ถึงหนึ่งออนซ์ครึ่ง
เขาสรุปว่า ใจของคนเรามีน้ำหนักนิดหนึ่ง คือ ๓๐
ถึง ๕๐ กรัม น้ำหนักที่ลดลงแม้จะนิดหนึ่งแต่ก็คงที่
มีความสำคัญตามนัยทางสถิติ ไม่ใช่ว่ากระโดดขึ้น
กระโดดลง

ผลงานวิจัยนี้สอดคล้องกับ Thermodyna-
mics ที่สอนว่า พลังงานกับสสารแปรเปลี่ยนไปมา
หากันได้ ดังสมการที่ว่า

พลังงาน = (มวลสาร) x (ค่าคงที่)

$$E = mc^2$$

พลังที่แปรเป็นมวลสารมีน้ำหนักนิดหนึ่ง ใจ
คนเรานี่ น้ำหนัก ๓๐ ถึง ๕๐ กรัมเท่านั้นแหละ ไม่
หนักมากหนักมาย ที่หนักคือเนื้อตัวเรา

แล้วใจอันนี้ออกจากร่างไปทางไหน ก็ทำนอง
เดียวกับที่เราเอาน้ำใส่กระป๋องปิดให้มิดชิด แล้ว
เอาไปตั้งบนเตา ตอนแรกเอาน้ำจุ่ม น้ำก็เย็นปกติ
กระป๋องก็ไม่มีทางที่ความร้อนจะเข้าไปได้ แต่เมื่อ
เอาขึ้นไปตั้งบนเตา น้ำก็ร้อนขึ้น..ร้อนขึ้น จนเป็น
น้ำเดือดได้

พลังทั้งหลาย ความร้อนก็ดี แสงสว่างก็ดี ไม่
มีช่องตรงไหน มันก็ทะลุกระຈทะลุฝาเข้ามาได้
พลังที่เป็นใจคนเรา ก็ไม่ต้องการประตูทางออกทาง
เข้าให้เราเห็น อ้อ.. คนตายแล้ว มีผลผีปอบมา
ดูหรือมีรอยอะไรเป็นประตูให้เข้าให้ออก

เราพิสูจน์ได้แล้วว่า ที่รวมกันว่าเป็นคนๆ
หนึ่ง ประกอบด้วย ๒ ส่วน คือ ร่างกาย ที่เป็น
เหมือนห้องนี้ เป็นบ้าน เป็นโครงให้เราเห็นกัน ให้
รู้ว่าคุณ ก. คุณ ข. กับข้างใน ตัวพลัง ศักยภาพที่

ทำให้แต่ละคน แต่ละคน มีพฤติกรรมเป็นคนขี้โมโห โทโส หรือใจคอเยือกเย็นนี้ มาจากพลังรู้ที่เป็น ใจ

พอหมดลมหายใจแล้ว ใจก็ไม่ได้ตายไปด้วย เมื่อไม่ตาย แล้วมันไปอยู่ที่ไหน เขาก็วิจัยต่อ และพบว่า ใจมีคุณสมบัติหักเหแสงใกล้เคียงกับอากาศมาก ตาเนื้อจึงมองไม่เห็นใจ ที่บางคนเรียกผี เรียกวิญญาณ

ใจที่อยู่ในสภาพกายละเอียด ที่ไม่มีร่าง เนื้อจะโปร่งแสง มองไม่เห็น เหมือนเรามองแก้วบางๆ ใสๆ มองก็คล้ายๆ จะมีอะไรอยู่ มองอีกที.. ไม่น่า มันจะเป็นทำนองนี้

ถ้าไม่ฝึกใจของเราให้ละเอียด จนกระทั่งเกิดตาในที่จะสัมผัสสมิตินี้ได้ เราก็ไม่เห็นกายละเอียด ถ้าใครบอกผีอยู่ตรงนั้น มีนั่นมีนี่ เราก็อย่าเพิ่งไปว่าเขาเพี้ยน เขาอาจจะฝึกจนกระทั่งใจของเขาเป็นกล้องวิเศษ สามารถเห็นกายละเอียดก็ได้

ใจที่อยู่ในสภาพกายละเอียด ถ้ามีบุญกุศลรองรับ เราก็ว่าเขาไปเป็นเทวดาเป็นพรหม ถ้ามีแต่บาป เหมือนมีเงินเก็ อยากไปอยู่โรงแรมดีๆ ก็อยู่ไม่ได้ เพราะไม่มีเงินจ่าย เลยต้องไปเป็นสัตว์

นรก เป็นเปรต เป็นอสุรกาย

แต่ไม่ว่าจะอยู่ในสภาพกายละเอียดชนิดใด ใจที่ยังไม่รู้ตามเป็นจริง ยังไม่เป็นธรรมเที่ยงแท้ ก็จะสามารถไปตามความอยากและความไม่อยาก ตามความโลภความรัก คือ ถูกดูดเข้าไปหา ตามความโกรธ ความเกลียด ความหงุดหงิด ถูกผลักออกมา ไม่สามารถทรงตัวเป็นอิสระอยู่ได้ ประเดี๋ยวก็ถูกดูดเข้าไป เดี๋ยวก็ถูกผลักออกมา

สองสามวันมานี้ เราตื่นตื่นที่ดาวหางชנדาวพฤหัส มันก็ทำนองเดียวกับใจคนเรา เวลาที่มันรัก มันชอบมันโลภมันหลง มันก็ดูดดึงเข้าไปหาสิ่งนั้นแบบเดียวกับดาวหางที่ถูกดาวพฤหัสดึงดูดให้โคจรรอบๆ ครั้นมีอะไรเปลี่ยนแปลง แทนที่จะโคจรรอบตามปกติ ก็เสียความทรงตัว แตกออกเป็นเสี่ยงๆ แล้วถูกดูดเข้าไปชนดาวพฤหัส เป็นปรากฏการณ์อย่างที่กำลังดูกันอยู่

ถ้าจะเปรียบเทียบใจของเรา มันก็ทำนองนี้ เรารักเราห่วงอะไร ก็จะถูกดูดให้ไปอยู่ตรงนั้น ไม่ไปไหนหรอก

เหมือนสมัยพุทธกาล มีเรื่องเล่าว่า ครั้งหนึ่ง พระพุทธเจ้าไปบิณฑบาตกับพระอานนท์ ผ่านหน้า บ้านพราหมณ์ ก็มีลูกหมาออกมาเห่าท่าน ท่านจึง เห็นอุปนิสัยพราหมณ์ว่า มีปัญญาธรรมได้ จึงตรัส กับลูกหมาว่า.. โตไชยพราหมณ์เอ๋ย.. โตไชย-พราหมณ์คือชื่อพ่อของพราหมณ์หนุ่มเจ้าของบ้าน เพิ่งตายไป

พระพุทธเจ้าตรัสกับลูกหมาว่า โตไชย-พราหมณ์เอ๋ย สมัยเจ้ามีชีวิตอยู่บุญกุศลเจ้าก็ไม่ทำ บาตรเจ้าก็ไม่ใส่ แล้วดูสิ เจ้าตกต่ำไปเกิดเป็นหมา แล้วเจ้ายังไม่เสียใจอีกหรือ ยังมาเห่าเราให้เป็นบาป ต่อไปอีก

โตไชยพราหมณ์ตายก็ไปเข้าท้องแม่หมาใน บ้าน มาเกิดเลย ยังจำภาษาได้ จำความเก่าของ มันได้ ได้ยินพระพุทธเจ้าตรัสอย่างนั้นมันก็น้ำตา ไหล เดินก้มหน้าเข้าบ้านไป

เมื่อลูกหมาคลอออกมา พราหมณ์หนุ่มรัก ลูกหมาตัวนี้มาก ให้ป่าวคนหนึ่งคอยอาบน้ำดูแลให้ กินข้าว ทำจานทองคำเป็นจานข้าวให้ มีฟูกให้นอน ลูกหมาจะ何去何ัน ป่าวต้องคอยดูแลปรนนิบัติ

เมื่อบ่าวได้ยินคำพระพุทธเจ้า ก็ไปเล่าให้นายฟัง

พราหมณ์หนุ่มโกรธว่า ถึงเราเป็นพราหมณ์ ไม่เคารพเลื่อมใสพระพุทธเจ้า แต่เราก็ไม่เคยไปหยาบหยามประพฤติตัวดูถูกดูหมิ่นท่าน เราก็อยู่แบบพราหมณ์ ท่านก็อยู่แบบพุทธ ต่างคนต่างอยู่แล้วเรื่องอะไร วันนี้ท่านถึงมาก้าวร้าวว่าหมาเป็นพ่อเรา

พราหมณ์หนุ่มแต่งตัวออกไปเพื่อต่อว่าพระพุทธเจ้า ไปถึงที่ประทับ พระพุทธเจ้ากำลังเทศน์สอนผู้คน พราหมณ์รู้กาลเทศะก็ลงนั่งคอยอยู่ พระพุทธเจ้าเล็งรู้ในใจของพราหมณ์ ท่านเทศน์จบก็หันมาทักว่า พราหมณ์ เมื่อสมัยที่พ่อท่านยังมีชีวิตอยู่ มีเถาทองคำใบใหญ่ไม่ใช่หรือ แล้วตอนนี้เถาทองคำใบนั้นหายไปไหน

พราหมณ์หนุ่มสะดุ้ง สมัยที่พ่อยังมีชีวิตอยู่ มีเถาทองคำใบใหญ่ใช้อยู่เป็นประจำ พอพ่อเป็นลมปัจจุบันตายไป เขาหาเถาทองคำเท่าไรก็ไม่พบ ใจเขาคุ่นกังวลอยู่ ทำไมพระพุทธเจ้าถึงเล็งรู้ เขาไม่เคยพูดกับใคร ไม่เคยกราบทูลท่าน ทำไมท่านรู้

พระพุทธรเจ้าถามต่อไป ท่านอยากได้ถาดคั้น
ใหม่ ซึ่งตรงกับใจพราหมณ์ที่อยากได้ถาดคั้น เขาก็
เลยเงยบ ีที่จะไปต่อว่าพระพุทธรเจ้าก็เลยยังไม่พูด

พระพุทธรเจ้าตรัสต่อไปว่า นี่นะ ลูกหมาของ
ท่าน พ่อท่าน พ่อโดนเราทักเมื่อเช้านี้ก็เสียใจ ไป
นอนร้องไห้ซุกอยู่ที่คิ้วไฟ ข้าวก็ไม่กิน พูกที่ท่าน
ทำให้ก็ไม่ไปนอน ท่านกลับไปบอกบ่าวให้พาเขาไป
อาบน้ำ แล้วปลอบให้กินข้าวให้อิ่ม เอาเขานอนพัก
พอตื่นขึ้นมาแล้ว ท่านลงไปพูดกับเขาดีๆ ว่า พ่อ
จำ พ่อจำ พ่อพาฉันไปชุดถาดทองคำห้อยเถอะ

พราหมณ์หนุ่มโกรธก็โกรธ ดูลิ มาเรียกหมา
ว่าเป็นพ่อเราอีกแล้ว แต่ความอยากได้ถาดทองคำ
มีมาก เลยนึกในใจว่า ปกติสมณโคตมพูดอะไรก็
เป็นจริงทั้งนั้น ถ้าคราวนี้เป็นจริงอีก เราก็ได้ถาด
ทองคำ ไม่ขาดทุน แต่ถ้าสมณโคตมพูดเท็จ เราจะ
ประกาศให้โลกรู้ จะได้โค่นสมณโคตมเสีย พราหมณ์
ทั้งหลายที่ละทิ้งลัทธิพราหมณ์ ไปบวชเป็นสาวกของ
สมณโคตม จะได้กลับคืนมาเป็นพราหมณ์

เขาคิดอย่างนี้ในใจ แล้วเลยระงับที่จะไป
ตัดพ้อต่อว่าท่าน ยอมให้ท่านว่าไปก่อน เพราะ

ความอยากได้ถาดทองคำมีมาก

กลับมาถึงบ้าน บ่าวก็รายงานตรงกับที่พระพุทธรเจ้าตรัส พราหมณ์ก็อัศจรรย์ใจว่า ทำไมสมณโคดมพูดอะไรถึงจริงไปหมดอย่างนี้ เลยสั่งบ่าวให้ทำตามที่พระพุทธรเจ้าสอนมา พอลูกหมาตื่น บ่าวก็มารายงาน

พราหมณ์ลงไปหาลูกหมา แล้วพูด พ่อจ๋า พ่อจ๋า พ่อพาฉันไปขุดถาดทองคำหน้อย ลูกหมาวิ่งพาเข้าไปในสวน จนกระทั่งถึงต้นไม้ใหญ่ มันก็ตะกุกดินตรงนั้น พราหมณ์สั่งบ่าวให้ขุดลงไป พอขุดลงไปสักศอกหนึ่ง เสียมกระทบกับโลหะ จิ้งจ่อยๆ โยกดินออก ก็ได้ถาดทองคำขึ้นมา

พราหมณ์สลดในใจว่า พ่อเราเป็นพราหมณ์ที่หน้านับถือ ปฏิบัติตามจารีตของพราหมณ์เคร่งครัด เป็นที่เคารพนับถือของคนทั่วไป ดูเอาเถอะ ตายแล้วกลายเป็นหมา พราหมณ์หวั่นไหวไปหมด แล้วเราเองละ ถ้าตายไป เราจะเอาอะไรเป็นหลักประกันว่า จะเกิดมาเป็นคนอีก แล้วคุ้มครองตัวได้ อย่างกระนั้นเลย คึนนี้เราไปฟังธรรมของสมณโคดม ท่านอาจจะมึวิธีแนะนำสอน ให้เราปกป้องตัวเองให้

ปลอดภัยได้

เมื่อพราหมณ์ไปฟังพระพุทธเจ้าแล้ว ก็ได้
พิจารณาตัวเป็นลูกศิษย์ ประพฤติตามคำสั่งสอน จน
ในที่สุดใจหลุดจากความเป็นปุถุชน ตกกระแสน้ำเข้าสู่
ความเป็นอริยบุคคล

ในพระศาสนาสอนไว้ว่า เมื่อตกกระแสน้ำเข้า
ถึงความเป็นอริยบุคคล จะปิดอบายภูมิได้ ถึงยัง
เกิดอีก ก็ไม่ไปเกิดเป็นสัตว์นรกเปรตอสุรกาย หรือ
เดรัจฉาน จะมาเกิดเป็นคน เพื่อฝึกสติสัมปชัญญะ
ปัญญาให้แน่นหนามั่นคงยิ่งขึ้น ทำให้ใจมีกำลัง มี
ทิศทางถูกชอบ

เห็นหนทาง เห็นมรรคแล้ว เมื่อเดินตาม
มรรคไปเรื่อยๆ เราก็ปลอดภัยจากอุปัทวเหตุที่จะไปตก
นรก หรือไปเป็นสัตว์เดรัจฉาน สามารถคุ้มครอง
ให้ใจพัฒนาไปเรื่อยๆ จนบริสุทธิ์รู้ตามความเป็นจริง
เป็นอิสระจากการเป็นประเทศราชของความโลภหลง
รักโกรธเกลียด แล้วมีพฤติกรรมที่เป็นหนี้เป็นสินกับ
ตัวเอง

การไม่มีทิศทาง รักเข้าก็.. คนที่เรารักอยาก
ทำอะไร ทำทั้งนั้น โดยไม่คิดไตร่ตรองให้รอบคอบ

เหมือนตัวอย่าง มีนักศึกษามหาวิทยาลัยแห่งหนึ่ง เป็นนักศึกษาปีสุดท้าย ไปติดพันสาวสมัย วัยตาม แพชั่น ถือกะเป่าใบละเป็นหมื่นๆ ค่ายีห้อ ร่องเท้า ก็ต้องคู่ละหลายพัน

นักศึกษาคนนี้ เลยไปขโมยรถของเพื่อนนักศึกษาด้วยกัน ขโมยเอกสารเจ้าของรถ เอาไปหลอกบริษัทว่า ญาติมอบฉันทะให้มาจัดการขาย ทางบริษัทสอบถามไปทางเจ้าของรถ จนรู้ว่ารถคันนี้ถูกขโมยมา เขาก็แจ้งให้มหาวิทยาลัยทราบ

มหาวิทยาลัยติดต่อไปที่พ่อแม่ พ่อพ่อแม่รู้ เข้าก็ตกใจ รีบมาอ้อมขอมกับฝ่ายเจ้าทุกข์ จะซื้อรถคืนให้ ขอประนีประนอมความกัน เพื่อลูกจะได้เรียนต่อจนจบได้ปริญญา นี่คือพ่อแม่ที่รักลูก แต่ไม่ได้คิดให้ลึกซึ่งต่อไปว่า ลูกเราจบบอกมาเป็น บัณฑิต บัณฑิตคือใคร บัณฑิตคือผู้รู้ตามเป็นจริง

สมัยพุทธกาล ใครเป็นบัณฑิต แปลว่าคนๆ นั้นมีธัมมะในใจ เป็นอริยบุคคลแล้ว เที่ยงตรงต่อความเป็นมนุษย์แล้ว ไม่ตกต่ำไปสู่ทุกคติภูมิ

แล้วนี่อะไร เป็นบัณฑิต แต่ปรากฏว่าศีลก็ไม่มี เพียงแค่ว่ารักสาว จะหาของกำนัลไปปรนเปรอ

กันหน่อยเท่านั้น แลกกับคุณงามความดีของตัวเอง
เสียแล้ว ไปขโมยรถเขา ถ้าจับเป็นบัณฑิตออกมา
จะไปขโมยชาติ โกงชาติ หรือไปทำอะไรแค่นั้น

เวลาที่ไม่คิดให้รอบคอบ ไม่หาภูมิคุ้มกันให้
ใจตัวเอง มันเกิดอุบัติเหตุขึ้นบนชีวิตประจำวันของ
เราอย่างนี้ ใจของเราเองที่ทำร้ายตัวเรา ไม่มีใคร
ทำเรา ใจที่รู้ไม่เท่าทันความเป็นจริง จะทำร้ายตัว
เองหนักหนาสาหัสอย่างนี้

เห็นกันอย่างนี้ จะได้มานั่งลงคิด การได้ร่าง
กายเป็นมนุษย์มาอย่างนี้ มันวิเศษอย่างไรบ้าง

สิ่งมีชีวิตทั้งหลาย จะเป็นสัตว์เป็นคนเป็น
อะไรก็ตาม นอกจากต้นไม้ ล้วนมีใจครองทั้งนั้น ใจ
นี้ไม่มีขีดค้นไว้ว่า เป็นมนุษย์แล้วจะต้องมาเป็น
มนุษย์อีกทุกครั้งไป มิงงานวิจัยของฝรั่งอีกเหมือนกัน
พักนี้ฝรั่งหันมาสนใจพุทธศาสนากันมาก เขาเห็นว่า
คำสอนของศาสนาเขามีสิ่งที่พิสูจน์ไม่ได้และดูจะขัด
กับหลักความจริง เลยหันมาสนใจศึกษาพุทธศาสนา

ที่นี้การจะฝึกใจของแต่ละคน แต่ละคน ให้
เป็นสมาธิ จนกระทั่งรู้อดีต รู้อนาคต มันก็ยาก เขา
เลยใช้วิธีลัด คือสะกดจิต นักวิจัยเลือกอาสาสมัครที่

ให้ความร่วมมือ เมื่อถูกสะกดจิตแล้ว ไประลึกอะไร
ที่ติดอยู่ในจิตไร้สำนึกของตัว ก็เล่าออกมา

เขาให้อาสาสมัครดูนาฬิกา แต่แทนที่นาฬิกา
จะเดินอย่างปกติ ๑๑ โมง ๑๕ นาที เป็น ๑๖ นาที
๑๗ นาที นาฬิกาเดินถอยหลัง ๑๑ โมง ๑๖ นาที
๑๑ โมง ๑๕ นาที.. ๑๑ โมง ๑๐ นาที.. ๑๐ โมง..
เขากถามอาสาสมัครไปเรื่อยๆ ว่า ตอนนี้นึกทำอะไร
อยู่

อะไรที่คับแค้นอยู่ในใจ อะไรที่ชอบฝังใจอยู่
อาสาสมัครจะระลึกได้เป็นตอนๆ สะกดจิตไป ก็
ระลึกย้อนไป ย้อนไป จนแล้วว่าอยู่ในท้องแม่ แล้วก็
ย้อนไปสู่ชีวิตอดีต ตอนนั้นชื่อนั้นชื่อนี้ เกิด ค.ศ. นั้น
ค.ศ. นี้ ระหว่างนี้ผู้วิจัยก็บันทึกแทบเอาไว้ตลอด

หลังจากสะกดจิตแล้ว เขาส่งเจ้าหน้าที่ไป
ตามตำบลที่อยู่ทีอาสาสมัครแต่ละคนแล้วว่าตัวเกิดเป็น
ใคร อยู่ที่ไหน ในอาสาสมัครเป็นสิบๆ คน ก็มีบาง
คนเป็นบุคคลในประวัติศาสตร์ เมื่อตามไปถึงที่อยู่
ตรงนั้นๆ ก็มีพิพิธภัณฑ์อยู่ หรือบางคนอยู่ใน
พระมิดที่อียิปต์ก็มี

เรื่องที่จะเอามาเล่าให้ฟัง เป็นรายงานของผู้
หญิงอเมริกันคนหนึ่ง ซึ่งในชีวิตจริง ๆ นี้ จบมัธยม
แล้วก็ไม่ได้เรียนต่อ เป็นแม่บ้านธรรมดาๆ รู้แต่
ภาษาอังกฤษภาษาเดียว เมื่อถูกสะกดจิต บอกว่า
เป็นราชินีกุลชาวฮอลแลนด์ มีศักดิ์เป็นเลดี้ ชื่อนั้นๆ
เกิด ค.ศ. เท่านั้นๆ ตาย ค.ศ. เท่านั้นๆ เล่าถึงว่า
ตำบลบ้านอยู่ตรงไหนตรงนี้

นักวิจัยสัมภาษณ์ว่า ทำอะไรบ้างระหว่างที่มี
ชีวิตอยู่ สนใจใส่ใจเรื่องอะไร เขาบอกว่าชอบเขียน
โคลงกลอน นักวิจัยถามว่า พอจะจำได้ไหม ลอง
ท่องโคลงที่เขียนสักบทหนึ่งให้ฟังซิ เขาท่องออกมา
เป็นโคลงบทหนึ่ง ก็อัดเทปเอาไว้

เสร็จจากสะกดจิตแล้ว เมื่อส่งเจ้าหน้าที่ไป
ตามตำบลที่บอก ก็ปรากฏว่าบ้านที่เขาเคยอยู่ ได้
รับการรักษาเอาไว้เป็นพิพิธภัณฑสถาน มีรูปตัวเขาเขียน
ด้วยสีน้ำมันขนาดใหญ่ตั้งอยู่ มีชื่อ วันเดือนปีที่
เกิดที่ตาย เจ้าหน้าที่ถ่ายรูปนี้มาด้วย มีข้าวของ
เครื่องใช้ส่วนตัวตั้งแสดง เหมือนเวลาเราไปดูตาม
พิพิธภัณฑสถาน มีหนังสือเล่มหนึ่ง เป็นหนังสือรวมกวี
นิพนธ์ที่เขาแต่ง มีโคลงบทที่เขาท่องให้ฟัง ตรงกับ

ที่เสียงเขาต้องออกมา

เจ้าหน้าที่ขอถ่ายเอกสารเอากลับมาให้อาสาสมัครดู โดยไม่สะกดจิต เอารูปถ่ายให้ดู ถามว่าพอจะนึกออกไหม เคยเห็นที่ไหนมาก่อนไหม เขาก็บอกไม่รู้ ชื่อตัวที่เป็นภาษาฮอลแลนด์ก็อ่านไม่ออก เจ้าหน้าที่อ่านให้ฟัง.. เคยได้ยินไหม คุณหูบ่วงไหม ทั้งๆ ที่ตอนถูกสะกดจิต ตัวเองเล่าว่า ตัวคือผู้หญิงคนนี้ .. ไม่รู้ ใครก็ไม่รู้ ไม่เคยได้ยิน..

เอาหนังสือกวีนิพนธ์มาเปิดหน้าที่ตัวเองต้องให้ฟัง ก็อ่านไม่ออก เจ้าหน้าที่อ่านให้ฟังก็นึกไม่ออก ไม่เคยได้ยิน ไม่รู้

จะว่าว่าเขาเคยเข้าไปห้องสมุดแล้วเห็น เลยจำติดมา เมื่อถูกสะกดจิตก็ออกมา ก็ไม่ได้ เพราะในชีวิตจริงของเขา เขาอ่านไม่ออก ขนาดอ่านให้ฟังถามว่าเคยได้ยินไหม นึกอะไรออกไหม ยังนึกไม่ออกเลย

มันมีร่องรอยอย่างนี้ที่ทำให้ฝรั่งเชื่อแล้วว่าจิตไม่ตาย ตรงกับที่พระพุทธเจ้าทรงสอนเอาไว้ ท่านเปรียบเทียบจิตนี้เหมือนนักเดินทาง ที่ไม่รู้จักเหน็ดเหนื่อย เดี่ยวเดินเข้าโรงแรมนั้น ออกโรงแรม

นี้ เกิดที่ก็เหมือนเข้าโรงแรมนี้ ไม่มีอะไร มีแต่ตัว
เข้าไปถึง เอาเครดิตการ์ดไปวาง คืออริยทรัพย์ บุญ
กุศล หรือบาปทรัพย์ เครดิตการ์ดที่เขาไม่ยอมรับ

เราอยากเกิดเป็นคน เขาก็ไม่ให้เกิด ..
.. แท้ง.. ถ้าใจเราผูกพันกับอะไรเอาไว้ อย่าง
พราหมณ์ผูกพันอยู่กับถาดทองคำ เป็นลมบัจุบัน
ตายยังไม่ทันบอกลูก จะรอมารเกิดเป็นคนก็ไม่ทันใจ
พอดีแม่หมาในบ้านกำลังท้อง เลยปฏิเสธในท้อง
หมา เกิดเป็นลูกหมา มันเป็นอย่างนั้นได้จริงๆ

เมื่อดิฉันไปฝึกทำภาวนาที่วัดป่าทางอีสาน
ท่านอาจารย์ท่านเคยอยู่กับหลวงปู่องค์หนึ่ง ท่าน
เล่าให้ฟังว่า สมัยที่หลวงปู่ยังหนุ่มๆ มีผู้หญิงคน
หนึ่งสามีแก่กว่าเกือบยี่สิบปี เป็นเศรษฐีของตำบล
นั้น สามีรักหวงแหนเมียมาก เกิดเป็นโรคหัวใจ
ตายไป เมียก็ทำบุญอุทิศส่วนกุศลไปให้

เขาสังเกตว่า หลังจากสามีตายไปไม่เท่าไร
ไม่ว่าเขาจะไปทางไหน ก็มีลูกตุ๊กแกตัวหนึ่ง ตามไป
ทุกแห่ง แม้กระทั่งเข้าห้องน้ำมันก็ตามไป มองที่ไร
จะสบกับตาลูกตุ๊กแกที่คอยจ้องมองอยู่ จนเขาเกิด
ความสงสัย ไปเล่าให้หลวงปู่ฟัง แล้วถามว่า เป็น

ไปได้ไหมว่าลูกตุ๊กแกตัวนี้คือผัวเขา

หลวงปู่บอก ถ้าสงสัยอย่างนั้น ก็ทำบุญอุทิศส่วนกุศลให้ไป แล้วอย่าไปรังเกียจเด็ดฉันท้เอากับตุ๊กแก เห็นก็แผ่เมตตาให้ก็แล้วกัน

ตกกลางคืน หลวงปู่เทศน์พระณเร ซึ่งมีท่านอาจารย์อยู่ด้วย ท่านเทศน์ว่า ถ้าเราไม่รักษาใจเรา ไม่ฝึกใจให้มีสติมีปัญญาเป็นแสงส่องทาง ใจไปรักไปห่วงอะไร ตายไปมันก็จะกลับมาอยู่ใกล้ๆ นั้นแหละ นี่ดูซิ เป็นคนไม่ชอบ มาเป็นตุ๊กแก ถ้าเมียเขาไม่สงสัย เข้ามาเขากลับเขาเกลียด เขาให้คนตีคนฆ่าเสีย จิตอันนี้มันก็จะแค้น ดูสิ เสียแรงเรารัก แนะ มันฆ่าเรา ตกลงเป็นเวรเป็นกรรมกันต่อไปอีกแล้ว

หลวงปู่อีกองค์หนึ่งก็บอก ถ้าไม่ฝึกใจของเรา นี่ มันน่าสลดเหลือเกิน เราไม่รู้สภาพไม่รู้ชาติของเรา ห่วงหวงที่นา ตายไปก็มาเกิดเป็นปูนา ลูกหลานไม่รู้เลยจับเราไปทำปุ๋ยม

ตอนนั้นดิฉันฟังแล้วก็ไม่เข้าใจ นึกว่าครูบาอาจารย์เหล่านี้ห่วงอะไรเหลือเชื่อ ไม่เห็นจะมีทางเป็นไปได้เลย ที่เรียนมา กว่าสิ่งมีชีวิตจะพัฒนาจากอมีบา

ขึ้นมา มีกระดูกสันหลัง มาเป็นลิง แล้วถึงจะเป็น
คนตามทฤษฎีของดาร์วิน เมื่อจะถอยกลับ เราก็
ต้องเป็นแค่ลิงก่อนสิ อะไรจะเอากันถึงตุ๊กแก ถึง
ปูนาเขียวหรือ

ท่านอาจารย์กลับบอกว่า มันไม่ใช่อย่างนั้น
ใจของเราไปผูกพันอยู่กับอะไร ตอนที่ลมหายใจ
หมด นั้นแหละ.. นั้นแหละ เราไปเกิดอยู่ตรงนั้น
แหละ แล้วท่านก็เล่าถึงสมัยพุทธกาล มีพระภิกษุ
องค์หนึ่งซึ่งหมูเพื่อนลงความเห็นว่ ท่านปฏิบัติดี
ปฏิบัติชอบ ตายไปแล้วต้องเป็นเทวดาหรือเป็น
พรหม

วันหนึ่ง ท่านเป็นลมปัจจุบัน ใจแวบไปนึก
ถึงว่า วันก่อนนั้นพี่สาวทอจีวรผืนใหม่มาถวาย ยัง
ไม่ได้ครองให้เขาได้บุญเลย กำลังนึกถึงจีวรอยู่ ลม
หายใจก็หมดพอดี ในชาติกว่า ท่านเลยไปเกิดเป็น
เส้นเกาะอยู่ที่จีวรผืนนั้น

พระพุทธเจ้าท่านเล็งรู้ เส้นมีชีวิต ๗ วัน ท่าน
เลยเรียกประชุมสงฆ์ ว่าของของภิกษุผู้ตายอย่าเพิ่ง
ไปเคลื่อนย้าย วันก่อนเห็นมีญาติมาเยี่ยม เขาอาจ
จะมอบหมายอะไรกันเอาไว้ คอยให้ครบ ๗ วันก่อน

ค่อยประชุมตกลงกัน

เมื่อไม่มีใครไปแตะไปต้องจิวร ใจที่เคยภาวนา
ทั้งๆ ที่กายไปเป็นเส้นแล้ว ก็ภาวนาไปด้วยความ
สงบ ครบ ๗ วันหมดอายุขัยของเส้น จิตนั้นก็จุติ
ไปเป็นพรหม

ท่านอาจารย์ว่า นี่ขนาดพระปฏิบัตินะ ยังมี
อุปัทโเหตุได้อย่างนี้ เพราะฉะนั้น พวกเราถ้า
อยากรู้ว่า ตายไปแล้วจะไปเป็นอะไร เรากำลังโกรธ
หน้าดำตาแดง ก็คิดเถอะว่า เกิดหายใจไม่ออก ตาย
ไปตรงนี้ จะไปเป็นอะไร ก็ต้องไปเป็นสังสารสัตว์
เขี้ยวลากดิน ค้ำรามหน้าดำตาแดง เที้ยวได้ไปขบ
ไปกัดเขานั้นแหละ

ตอนนั้นดิฉันเที่ยวถามท่านว่า คนเราตายไป
แล้วจะเป็นอะไร ท่านก็บอกไม่ต้องมาถาม ดูใจตัว
เองไว้ ถ้าวันไหนโกรธ ๑๐ หน ตายไปตอนนั้น ๑๐
หน ก็กลายเป็นสังสารสัตว์ ๑๐ หน ถ้าอารมณ์
สงบดีคนเดียว ตายไปก็เป็นเทวดา หมดวัน เราไป
เป็นสังสารสัตว์ ๑๐ หน เป็นเทวดาคนเดียว ถึง
เวลาตายจริงๆ ก็คงต้องไปเป็นสังสารสัตว์นั้น
แหละ

ท่านบอกไม่ต้องไปถามใคร ไม่ต้องไปหา
หมอดูหมอเดา เราดูใจของเราเอาไว้อย่างนี้ ใจเรา
ติดอยู่ในอารมณ์อะไร ให้นึก ขาดใจตายไปตรงนี้
เราก็จะไปเป็นไอ้ไหนแหละ ... ฟังท่านแล้ว ก็ระลึกถึง
ตัวเองที่เคยโกรธจนกระทั่งคิดอะไรไม่ออก เลยไป
นอนจนหลับแล้วตื่นขึ้นมา นึกได้ ใจก็โกรธขึ้นมา
อย่างนั้นอีก เราตายไป ใจคงวนเวียนอยู่ในอารมณ์
นั้นเหมือนทะเลบ้าอย่างนี้เอง

ท่านจึงว่า อารมณ์อะไรที่เป็นอารมณ์สุดท้าย
ของใจ นั่นคือภพภูมิที่เราจะไปอุบัติ ... รู้อย่างนี้แล้ว
เราจะได้อาธัมมะมาเป็นเข็มทิศส่องทางชีวิตของเรา

อะไรที่เราทำไปด้วยการกระทำ กายกรรม
ด้วยวาจา วจีกรรม ด้วยความนึกคิด มโนกรรม
เปรียบเหมือนเมล็ดพันธุ์ที่หว่านไปตลอดเวลา เรา
หว่านอะไรไป ต่อมาต้นชนิดนั้นก็งอก เว้นไว้แต่
ว่าเราจะรู้รอบเท่าทัน อโหสิต่อกันไป ถ้าสิ่งที่เรา
ทำดีชอบ เป็นบุญเป็นกุศล เราก็ให้สรรพสิ่งมีชีวิต
เป็นบุญเป็นกุศล ไม่เอาคืน

ไม่ใช่ว่าฉันทำดีกับเจ้าแล้ว เมื่อไหร่เจ้าจะมา
ทำคืนให้ฉัน จาคะให้กันไป ถ้าเขาทำให้เราเจ็บช้ำ

น้ำใจ จะไปจดจำเอาไว้ทำไมให้ใจของเราขึ้นขึ้นสนิม
ตายไปเราก็ต้องไปเจอเจอกับเขาอีก แล้วก็ไปชุ่น
เคื่อง เจ็บช้ำน้ำใจกันอยู่อย่างนี้ - โอโหสิกันเถอะ ยุติ
ไม่เอาแล้ว ถ้าเราคิดอย่างนี้ มันก็จะหลุดจากกันไป

ไม่อย่างนั้น อะไร อะไร อะไร ที่เราทำไป
มันเหมือนเม็ดพันธุ์ วันหนึ่งจะงอกกลับคืนมาให้เรา
ได้รับผล แต่ไม่เหมือนกับ วันนี้หว่านเม็ดหญ้าไป
อีกอาทิตย์หนึ่งหญ้าก็ขึ้นมา วันนี้เราทำนา อีก ๓
เดือนได้ข้าว เราไม่มีสติปัญญาที่จะรู้สึกซึ่งว่า ที่ทำ
ลงไปวันนี้ เมื่อไหร่จึงจะออกมาให้ได้รับผล

ตามคำสอนในพุทธศาสนา กรรมบางชนิด
ชาตินี้ยังไม่ปรากฏ ต้องอีก ๓ ชาติข้างหน้า จึง
ปรากฏ เพราะฉะนั้น เราจึงจำไม่ได้ อย่าว่าแต่ ๓
ชาติข้างหน้าเลย ถ้าดิฉันจะถามว่าเมื่อเช้านี้ คุณ
กินข้าวกันกี่คำถึงอิ่ม อย่าว่าแต่คุณเลย ตัวเองก็ไม่
ได้นับเอาไว้ หรือถึงตั้งใจนับ บางทีก็ลืมไปแล้ว ก็
คำกันมันถึงอิ่ม

ความจำของเราเนี่ยแยจจริง ๆ มันไม่เที่ยง
เพราะฉะนั้น อะไร อะไรนี้ เราถึงจำกันไม่ได้ สับสน
ปนเปไปหมด เราถึงได้พูดว่า.. ใครว่าทำดีได้ดี สมัย

นี้ทำชั่วได้ดีมีถมไป... แล้วก็จำกันแต่สิ่งไม่ถูกอย่างนี้
เลยเชื่อกันผิดๆ ชีวิตถึงได้สับสนวุ่นวาย

เราเห็น.. เห็นหนทาง เห็นเข็มทิศ.. อย่างนี้
แล้ว จะได้มาจذبจิตใจของเรา มาสร้างภูมิคุ้มกัน
ไม่ให้ใจเรารั่ว ไม่ให้ใจเรามาทำร้ายตัวเองในเวลา
เข้าที่คับขัน

ดิฉันเจอเพื่อนสหธรรมิกคนหนึ่ง เป็นคนมี
ฐานะตระกูล เขาเล่าให้ฟังว่า เมื่อเด็กๆ เขาเป็น
ยอดดาวร้าย เวลาเล่นกับข้าทาสบริวาร ถ้าเขาแพ้
ก็จัดแจ่งกำทรายชดใส่ตาอีกฝ่ายเลย เมื่อมาปฏิบัติ
ก็รีบทำบุญเป็นการใหญ่ เพื่อว่าบุญจะได้ช่วยล้าง
บาป... แล้วก็มีความตั้งใจว่ากรรมร้ายเหล่านี้คงไม่ตาม
มาถึงเขาแล้ว

เขาพบว่าไม่จริง เราทำอย่างไรไว้เราต้อง
ได้รับอย่างนั้น เขาเล่าว่า วันหนึ่ง มีห่อของที่รัด
ด้วยยางสตีก มันทัดแน่นเสียจนกระทั่งเขาแกะเท่า
ไรก็แกะไม่ออก ต้องก้มลงไปดูใกล้ๆ เพื่อจะแกะให้
ถนัด มันทึบขาด ยางสตีกติดเพียะเข้ามาที่ลูกนัยน์ตา
แบบเดียวกับที่เขากำทรายชดใส่ตาคู่ปรับักษ์จนลืม

ตาไม่ขึ้นร้องไห้

เด็กพวกนี้ถูกพ่อแม่ปามเอาไว้ สมัยก่อนเจ้าขุนมูลนายทำอะไร ถือว่าถูกทั้งนั้น เด็กเหล่านี้ไม่ได้โกรธแค้นจองเวรเขา แต่ตัวการกระทำ กายกรรมของตัวเขานั้นแหละ เราทำกรรมอย่างไร กรรมอย่างนั้นก็จะเป็นอย่างตามตัว เป็นมรดกให้เราต้องเสวยผล ปรากฏว่า พ่ออย่างสติกดีใส่ตา เลือดออกตาขาวกลายเป็นสีแดงไปหมดทั้งตา รีบไปโรงพยาบาล

คุณหมอบอก โชคดีนะครับที่โดนแต่ตาขาว ถ้าโดนตรงแก้วตา คุณตาบอดไปแล้ว เขาต้องนอนโรงพยาบาลเอาครอบตาครอบไว้ หยอดตา พักนิ่งๆ อาทิตย์หนึ่งถึงกลับบ้านได้ กลับบ้านแล้วยังต้องเอาครอบตาปิดเอาไว้ ห้ามดูโทรทัศน์อ่านหนังสือ พักสายตาไปอีกเดือนหนึ่ง

เขาบอก เดียวนี้ผมเชื่อเลยว่า อะไรที่เราทำเอาไว้ มันหนีไม่พ้นหรอก แต่ถ้ามีบุญมีกุศลประคับประคอง ก็ทำให้เรามีกำลังใจ

บุญบาปหักกลบลบหนี้กันไม่ได้ เหมือนอย่างกับเรารู้ว่า เรามีบาปเท่ากับ ๑๐๐ บาท ก็รีบทำบุญสะสมไว้ให้มีเท่ากับ ๕๐๐ บาท ไม่ใช่ว่าบาป ๑๐๐

นะ เอ้า..ใช่ไป เหลืออีก ๔๐๐ ไม่ใช่อย่างนั้น แต่ บุญและบาปประคับประคองกันได้ ถ้าเราไม่เคยทำ บุญเลย แล้วเราทำบาปนิดเดียว เหมือนเม็ดทราย เล็กๆ พอเอาทิ้งลงน้ำ เม็ดทรายก็จมลงกับบ่อ บาป นิดเดียวที่ไปทำมดตายตัวหนึ่ง ก็ทำให้ใจหมองจน กระทั่งตกนรกได้

แต่ถ้าเรามีต้นทุนบุญกุศล เปรียบเหมือนเรา มีกระดาศ พอเอาทรายเม็ดเล็กๆ วางลงไป ทราย ไม่หนักพอที่จะทำให้กระดาศจมน้ำ บุญประคับ ประคองให้เกิดปัญญา คิดว่า ถึงเราไปเจอเจอเรื่อง ร้าย เหมือนคุณคนนี้ ตาเจ็บถึงแค่นี้ เราก็มีเงิน ทอง สามารถเลือกหมอให้อุ่นใจว่า เขาต้องรักษาให้ เราตาไม่บอดได้

บุญก็ประคองให้เรามีกำลังใจ ที่จะยอมรับ ความยากลำบาก เพื่อชดใช้หนี้สินให้หมด ขณะ เดียวกันเราก็เรียนรู้ แต่นี้ต่อไป จะไม่เผลอใจไปทำ อะไรที่ไม่ดีอีกแล้ว ชีวิตก็สอนให้ใจของเราพัฒนา เป็นผู้ใหญ่ขึ้น ให้เชื่อ รู้ เห็น เป็นธรรมขึ้นมา

ทีนี้ถึงจะมีคนดูแคลเรา หรือไม่มีคนดูแคลเรา เราก็ไม่ทำชั่วอีกแล้ว เหมือนที่ดิฉันเล่าเมื่อกี้ ถ้า

ไม่มีตำรวจอยู่ ทั้งๆ ที่เขาห้ามเลี้ยวขวา แต่ถนน
มันว่างดี เราก็เลี้ยวออกไปเลย แบบนี้มันก็ต้องมี
กฎหมาย มีตำรวจคอยเฝ้า ถ้าช่วงไหนผู้คนเป็นบ้า
สังคมก็ปั่นป่วนไปหมด เพราะทุกคนเห็นวิปริตไปว่า
มีกฎที่ไหน ก็ต้องแหกมัน

ถ้าใจเราเป็นธรรม กฎหมายก็กลายเป็นศีลที่
พระพุทธเจ้าบัญญัติเอาไว้ ศีล ๕ นี้ ท่านบัญญัติ
เอาไว้เพื่อให้สังคมนั้นเย็นเป็นสุข แต่ละคนมีศีล ๕
ในใจ ไม่ต้องมีตำรวจ เราเป็นตำรวจคอยจับผู้ร้าย
ในตัวเอง ทุกคนมีใจที่ละอายต่อความผิดความชั่ว
อะไรที่ผิดศีล ถึงไม่มีคนรู้คนเห็น เรารู้เราเห็น เรา
อายตัวเรา เราไม่ทำ บ้านเมืองก็ร่มเย็นเป็นสุข

ไม่มีคนเป็นขี้ ลักขโมย ปล้นจี้ ฆ่าฟันกัน ไม่
พูดโกหก ให้สับสนอลหม่าน ไม่มีขี้เหล้าขี้บรรณชน
ขายชนขี้ว้า ตกลงอะไรก็ดีขึ้นหมด ไม่มีความ
ระแวงเคลงใจกัน

ใจที่เกิดความระแวง - เกิดความสงสัย ไม่ไว้
เนื้อเชื่อใจกัน เป็นเพราะเราไม่ไว้ใจตัวเอง มีโอกาส
ไม่ได้ด้วยเล่ห์เอาด้วยกล ไม่ได้ด้วยมนต์เอาด้วย
คาถา เพราะฉะนั้น พออะไรไม่เป็นไปอย่างที่ใจ

เราหวัง.. ไ้คนนั้นแหละมันแก้งเรา ไ้คนนี้
แหละมันขโมยเรา.. ถ้ามีโอกาส เราขโมยเขา เรา
แก้งเขา เพราะกิเลสยุแยงว่า ทำอย่างนั้นแล้ว เรา
สาแก่ใจ

เราก็เลยไปคิดเอาว่า คนอื่นๆ ก็เป็นอย่างเรา
เพราะเราเอาตัวเราเป็นมาตรวัด ที่คนเป็นโรคจิต
โรคประสาทกันทุกวัน ก็เพราะใจมีตะกอน มีแต่
ความสะดุ้งผิตของตัวเอง แล้วก็ทำเง้าขึ้นหลอกตัว
เอง เมื่อรู้อย่างนี้ แต่นี้ต่อไปเรานับถือตัวเรา เรา
ไม่โกง ใครไม่เห็นเราเห็น ใครไม่รู้เรารู้ เราอาย
ตัวเรา เราไม่ทำ ใจก็ไม่มีตะกอนที่จะมาสะดุ้งผวา

มีอะไรผิตพลาดเกิดขึ้น เราก็ยอมรับผิต ถ้า
ไม่มีเรื่องนี้เกิดขึ้น เราก็ไม่รู้ว่ สิ่งที่เรารู้มันไม่ถูก
เราเลยไม่มีโอกาสช่วยตัวเอง ไม่มีโอกาสปรับปรุง
ตัวเอง ความผิตไม่ใช่สิ่งน่าอับอาย ไม่ทำให้เราเสีย
หน้าแล้วแค้นใจ เราขอบคุณนะที่เขาสอนเขาบอก
เรา ให้เราน้อมความผิตเป็นครู

ถ้าทำแล้วถูก เราก็มั่นใจว่า แต่นี้ต่อไป ความ
คิดความอ่านสติปัญญาของเรา พอจะคุ้มครองตัวได้
ถ้าไปตกอยู่ในที่อันตราย เราก็คงคิดรักษาตัวรอดได้

มันก็ทำให้เราเกิดความมั่นใจ ต่อไปเราสามารถพึ่งตัวเองได้ ไม่ได้คิดจะไปพึ่ง ไปอ้างอิงใครเอาไว้ เพื่อเขาจะได้คุ้มครองเรา

ถ้าไปอิงอาศัยคนอื่นสิ่งอื่นอยู่ มันหมดอิสรภาพ เพราะเราไม่รู้วันไหนเขาจะทวงว่า ..ที่ข้าคุ้มครองเจ้าเอาไว้ วันนี้เจ้าต้องตอบแทน ไปฆ่าไอ้คนนี้ให้ที..เราก็ช่วยไปเลย เพราะว่าบุญคุณต้องชำระเราก็เลยไม่รู้ว่า วันนี้เราจะเป็นคนดีหรือเป็นคนร้าย...เพราะเราไม่รอบคอบ เอาชีวิตเราไปอิงอาศัยคนอื่น ไปขอยืมจมูกเขาหายใจ

แต่ถ้าทำอย่างที่คุณกันมา เรามั่นใจว่าพึ่งตัวเองได้ เหมือนเสมียนจัตวา ถึงฉันเป็นเสมียนจัตวา หนทางฉันก็กว้างไกล ฉันจะเป็นเสมียนตรี เสมียนโท มันก็มีกำลังใจ ถ้าเป็นอย่างนี้ อยู่ที่ไหนๆ ใจก็มีความสุข อยู่ที่ไหนๆ เราก็อืมเราก็พอ มีน้อยเราก็ใช้น้อย มีมากเราก็ใช้มาก

เราไม่เผลอสติรู้ว่าไปคิดว่า ก็เขามีเราต้องมีทั้งๆ ที่เขามีจริง แต่เราต้องไปกู้หนี้ เสียดอกเบี้ยยเคราะห์หามยามช่วย ที่คิดว่า เราจะไปเสียดอกเบี้ยยได้ เกิดเป็นไส้ติ่งอักเสบ ไปผ่าตัด ค่าหมอค่าโรง

พยาบาล หน้ามืดเลย ดื่อกเบียร์ก็ทับถมขึ้นไป

การไม่มีสติปัญญาเป็นเข็มทิศส่องทางให้เห็น
เที่ยงแท้ ให้เห็นตามเป็นจริงนี้ ชีวิตของเราเสี่ยงภัย
อันตราย กระพริบตาที มีแต่ปัญหา แล้วก็เครียด
ทำให้ตัวเองเป็นโรคนามรูป แผลในกระเพาะ ความ
ดันเลือดสูง หอบหืด ภูมิแพ้ ค่าหมอค่ายาก็ดูร้าย
หารุณ เราสร้างแต่หนี้ให้ตัวเอง

แต่ถ้าคิดเป็น คิดถูกแล้ว ชีวิตมีแต่จะคลี
คลาย เรายากจนอดมือกินมือแต่เราเก็บหอมรอมริบ
อะไรทำได้เราทำเอง ใครเขาจะวิพากษ์วิจารณ์ว่า
เรา เราไม่อาย เพราะเราบริสุทธิ์สุจริต มองคนได้
เต็มตา ใครจะทำทายว่าเราจะเอาหน้าไปวางไว้ที่
ไหน ก็วางไว้บนบ่าของเราแหละ เราไม่ได้ไปขอ
ทานใครกินนี่นา

ถ้าฝึกใจของเราให้มีกำลังเข้มแข็ง มีภูมิคุ้ม
กันอย่างนี้ วันหนึ่งเราก็จะก่อร่างสร้างตัวได้ เราก็จะ
มีความสุข ลูกได้เห็นเราดีอย่างนี้ เขาก็ประพฤติ
ตาม เพราะได้เห็นประจักษ์เป็นตัวอย่างแล้ว

แต่ทุกวันนี้ ตัวอย่างที่เป็นของจริงอย่างนี้ไม่
ใครมี เหมือนครอบครัวหนึ่ง แม่สอนลูกว่า ต้องเป็น

คนพูดจริง อย่าโกหกเป็นอันขาด สอนจนกระทั่งลูก
ตกปากรับคำแล้ว ปรากฏโทรศัพท์ดังขึ้น สาวใช้ก็มา
บอก คุณคะ โทรศัพท์จากคุณแจ้วคะ แม่ป้องปาก..
ไปบอกคุณแจ้วว่าฉันไม่อยู่

ตกลงลูกก็ ..อ้อ แต่ต่อไป ถ้าแม่เห็น เราไม่
โกหก แต่ถ้าแม่ไม่เห็น โกหกได้ เพราะว่าแม่ก็อยู่
แต่แม่บอกสาวใช้ไปบอกคุณแจ้วว่า.. ฉันไม่อยู่..
แม่เองสอนอย่างแต่ทำอีกอย่าง เมื่อเป็นอย่างนี้ คำ
สอนก็ไม่ศักดิ์สิทธิ์ แล้วเราก็ตริสรวปว่า ลูกสมัยนี้ว่า
ยากสอนยาก แต่ลืมทบทวนว่า เราสอนอะไรเขา
ปากเราสอนอย่างหนึ่ง แต่การกระทำของเราสอน
อีกอย่างหนึ่ง เราเองเป็นคนทำให้เขาสับสน

จุดเล็กๆ น้อยๆ เหล่านี้ คือฐานของชีวิตเรา
คืออิฐแต่ละแผ่น แต่ละแผ่น แต่ละแผ่น ที่จะทำชีวิต
เราให้แน่นหนามั่นคง หรือให้เหมือนไปสร้างบ้านอยู่
บนตลิ่งทราย น้ำซัดมาทีหนึ่งตลิ่งก็ถูกเขาะ วันดี
คืนดีบ้านทั้งหลังเลยเซลงไปในน้ำ พังหายไป

เราถึงพบว่า ชีวิตคนบางทีก็โรจน์รุ่ง จนเรา
รู้สึกอิจฉาว่า เขาอยู่ไปจนตายก็คงใช้ไม่หมด วันดี
คืนดี อ้าว.. เขาล้มละลายไปเสียแล้ว หรือประสบ

อุบัติเหตุ เป็นบ้า เป็นอะไรไปเสียแล้ว หรือดีไม่ดีก็
ถูกยิงตายไป คือ ไม่อยู่จนแก่ ทุกอย่างผันผวนเสีย
จนกระทั่ง นี่มันอะไรกัน ความจริงหรือความฝัน

พระพุทธเจ้าทรงสอนว่า อะไรในโลกนี้ อย่า
ไปยึดมั่นสำคัญผิด มันเกิดได้ มันก็ดับได้ ตั้งอยู่
แล้วก็แปรเปลี่ยนไปได้ เป็นอนิจจัง ไม่มีสาระแก่น
สาร เรากำลังแข็งแรงหนุ่มแน่น ก็อาจจะหัวใจวาย
ตายไปได้ เพราะไม่มีอะไรที่เป็นตัวเป็นตนของเรา
ให้เราไปยึดมั่นสำคัญผิด มันเป็นอนัตตา ถ้าใครไป
ยึดเอาไว้ก็ทุกข์ชัดๆ

เราเปรียบเทียบชีวิตเหมือนก้อนน้ำแข็ง เมื่อ
เอาออกมาจากช่องแข็ง ใส่กรอบแก้วเอาไว้อย่างดี
ไม่ให้อะไรเข้าไปกระทบกระเทือนได้ ตั้งเอาไว้ใน
ห้องแอร์อย่างนี้ ใครอย่ามาถูกลอยมาแตะนะ แต่
อุณหภูมิที่ไม่ต่ำถึงจุดเยือกแข็ง ก็ทำให้ก้อนน้ำแข็ง
ค่อยๆ ละลาย.. ละลายกลายเป็นน้ำไป

เราว่า.. เราอยู่ดีมีสุข งานการไม่ทำให้เกิน
กำลัง เราก็แก่ ไม่อยากแก่มันก็แก่ เพราะมันเป็น
ธรรมชาติของสิ่งมีชีวิต ที่เกิดมาแล้วก็แก่ทุกเวลา
นาที่ แต่ช่วงแรกที่แก่นี้เราพอใจ เพราะไปเห็นว่า

มันโตขึ้น ขยายตัวขึ้น แท้ที่จริงมันก็เหมือนมะเร็ง

มันโตขึ้น เราพอใจ ครั้นถึงจุดหนึ่ง มันเริ่ม
คล้อยหดเล็กลง เราต่อสู้ ผมงอกหรือ หายามา
ย่อม แก่ไม่ได้ จะต้องทำให้แข็งแรงเอาไว้ เพราะ
เราไม่รู้ความเป็นอนัตตาของชีวิตอันนี้ เราถึงทุกข์
ถ้าเราเข้าใจ เรามีเข็มทิศ มีปัญญาเห็นตามเป็นจริง
พออะไรเกิดขึ้น.. ก็มันเป็นไตรลักษณ์ มันเปลี่ยนแปลง
มันไม่มีสาระแก่นสาร ใจอย่าไปยึดติดเห็น
ติด จะทุกข์โดยใช่เหตุ

เราจะเอาใจไปวางเป็นเพียง ให้อะไรที่เกิดขึ้น
มาสับเราทำไม เก็บใจเราไว้กับตัวของเรา เราจะได้
มีความสุข ธรรมะเป็นเครื่องช่วยประคับประคองให้
ใจเกิดความรู้ ไม่ใช่กดเก็บ ..เรามีได้มีไป อย่าถึง
ที่ดูบ้าง.. ถ้ากดเก็บอย่างนี้ วันหนึ่งที่มันระเบิดขึ้น
มา คราวนี้ยุ่งยากมาก ต้องไปหาจิตแพทย์

ธรรมะไม่สอนให้กดเก็บ แต่สอนให้เห็นเข้าไป
ถึงสาเหตุ ถึงรากเหง้า แล้วยอมรับตามความเป็น
จริง ใจจึงเกิดความเบาสบาย เกิดความเป็นปกติ
เห็นตามนี้ เราจะได้เอาธรรมะมาเป็นฐานรองรับใจ
เอาไว้ มีสุขเราก็ไม่สติแตก สุขจนกระทั่งเป็นบ้า

ตายไป เหมือนเรื่องที่เณรเล่า ไม่ทราบเรื่องจริงหรือ
เรื่องนิทาน

เณรเล่าว่า มีคนไข้คนหนึ่งเป็นโรคหัวใจ ต้อง
ไปหาหมอเป็นประจำ วันหนึ่งลูกพาคนไข้ไปหาคุณ
หมอ แล้วบอก คุณหมอบอกครับ ช่วยบอกแม่ผมที่เกาะ
ลือตเตอร์ที่แม่ผมซื้อไว้ถูกรางวัลที่หนึ่ง ถ้าผมบอก
เดี่ยวแม่จะดีใจจนหัวใจวาย คุณหมอก็รับทราบ
เจรจากับคุณแม่ถึงเรื่องโน้นเรื่องนี้เรื่องนั้นไป จน
กระทั่งคุณแม่ชักเพลิน ก็ถามว่า เออ.. ถ้าคุณแม่ถูกล
ือตเตอร์รางวัลที่หนึ่ง คุณแม่จะทำยังไงครับ

คุณแม่ตอบ โอ๊ย.. พ่อหมอก็มีบุญคุณกับฉัน
มาก ถ้าพ่อหมอไม่ดูแลฉันอย่างดีนี้ ฉันคงตายไป
นานแล้ว ถ้าฉันถูกลือตเตอร์รางวัลที่หนึ่ง ๑๒ ล้าน
๖ ล้านฉันยกให้พ่อหมอเป็นค่าตอบแทน

ปรากฏว่าคุณหมอสื่อคตายไปเลย แต่คุณแม่
ไม่ตาย ถ้าใจเราไม่มีฐานรองรับ ดีใจมากก็ตาย
ตกลง ๖ ล้านเปล่าประโยชน์ คนไข้เลยได้ ๑๒ ล้าน
ครบถ้วน

เราต้องหาภูมิคุ้มกันให้ใจเรา ไว้ใช้เป็นหลัก
ในการดำเนินชีวิตประจำวัน เพื่อให้โรคนามรูปไม่

เกิดขึ้น แล้วก็ระมัดระวังรักษาตัวให้ไม่ตกต่ำไปเป็น
เล็น หรือไปเป็นอะไรที่คุ้มครองตัวเองไม่ได้ เผลอๆ
ไปเป็นปูนา ลูกเอาไปต้องเป็นปูเค็มเสียก็ไมรู้ ไม่เอา
หรอก

ถ้าเราคอยมองดูใจของเรา มันจะเห็นจริงอย่าง
นี้ ระหว่างที่ใจคิดอะไรออกไป ถ้าเป็นความคิดที่
ดีที่สร้างสรรค์ จะมีกำลังเหมือนปรมาณูเพื่อสันติ
พลังนี้จะโน้มน้าวสังคมรอบๆ ให้ร่มเย็นเป็นสุข
พืชพันธุ์ธัญญาหารให้อุดมสมบูรณ์ ฝนฟ้าให้ตกถูก
ต้องตามฤดูกาล

ถ้าเราปฏิบัติจริงจัง ละเอียดเข้าไปแค่นั้น
ผลของมันก็จะละเอียดลึกซึ้งตามไปแค่นั้น สังคมก็ร่ม
เย็นเป็นสุข เป็นสังคมที่เอื้ออำนวยต่อการอยู่อาศัย
อย่างมีสุขภาพจิตแข็งแรง เป็นสุข ปิติอิ่มเอิบ กาย
ก็สงบร่มเย็นไม่มีโรคภัยไข้เจ็บ

ถ้าเราคิดผิดว่า สังคมสมัยนี้ ใครขึ้นมั่วแต่
เป็นธรรมอยู่ ก็สูญพันธุ์ เป็นไดโนเสาร์เต่าล้านปี
ต้องนำขึ้นให้รีบตัก มีโอกาส มีเยาวชนสาวได้สาวเอา
เพราะคิดอย่างนั้น เราจึงทุกข์เดือดร้อน อย่างที่
เป็นกันอยู่ทุกวันนี้ แล้วดีไม่ดีก็จะทุกข์เดือดร้อน

จนกระทั่งเราเองไม่มีโลกจะอยู่อาศัย ถ้ายังไม่ตาย
ถึงตอนนั้น เรายังต้องตาย

เพราะอะไร

เพราะเราตัดไม้ทำลายป่า ออกซิเจนก็ไม่มีจะ
หายใจ เหมือนกับนิทานอีสป ที่แม่เนื้อหอบนาย
พรานเข้าไปซ่อนในพุ่มเถาว์วัลย์ นายพรานมองไม่
เห็น ก็เดินเลยไป แม่เนื้อชะล่าใจว่านายพรานไปแล้ว
ก็เล็มใบเถาว์วัลย์กินอย่างอ่อยปาก เหมือนเราอยู่กับ
ธรรมชาติแวดล้อม นึกอยากจะทำอะไรให้อากาศ
เป็นพิษ ดินเป็นพิษ น้ำเป็นพิษ เราก็ทำตามอำเภอ
ใจ

นายพรานหวนกลับมา คราวนี้เถาว์วัลย์โปร่ง
เห็นแม่เนื้อเป็นเป้าหนึ่ง ก็ยิงได้สบาย เราก็เหมือน
กัน หลังจากที่ทำจนอากาศเป็นพิษไปหมด เราก็
ไม่มีอากาศจะหายใจ ถึงจะเอาหน้ากากมาสวม ก็ไม่รู้
จะเอาอากาศบริสุทธิ์ที่ไหนหายใจเข้าไป เราก็แย่ ดิน
ก็เป็นพิษ ทำให้พืชพันธุ์ธัญญาหารที่จะมาเป็นอาหาร
ขาดแคลน น้ำก็เป็นพิษ สัตว์น้ำที่เป็นอาหารอยู่
ไม่ได้

เราจะทำยังไง เท่ากับเราฆ่าตัวตายโดยไม่รู้ตัว ในที่สุดเราย่อมอยู่ไม่ได้ เพราะธรรมชาติทรงความยุติธรรมอยู่เสมอ เรานึกว่าเราเก่ง เราดึงเอาธรรมชาติมาใช้อย่างล้างผลาญ วันหนึ่งเราก็ต้องชดใช้ด้วยชีวิตของเรา เอาร่างกายเป็นปฏิก็นความอุดมสมบูรณ์ให้ธรรมชาติ

แล้วเราก็มาเริ่มวัฏจักรกัน เหมือนสมัยที่โลกตั้งต้นใหม่ เป็นสะเก็ดดาวร้อนหลุดมาจากรังอาทิตย์ พอค่อยเย็นเข้า สารอินทรีย์เกิดความพอเหมาะพอดี เกิดเป็นอมีบาขึ้นมา ทางชาตาก็พูดถึงกำเนิดของโลกเอาไว้ว่า โลกเป็นสะเก็ดดาวหลุดออกมา ตอนแรกก็เดือดเหมือนอย่างกับไอจากภูเขาไฟที่เดือดพุ่งออกมา พอเริ่มเย็น ก็เหมือนเราเคียวชุบให้ชั้นจนจะแข็งตัว

ในชาตกล่าว่า มีพรหมที่กินปิติเป็นอาหาร ตัวใสเป็นแสงสว่างเรียกอาภัสสรพรหม อาภัสราแปลว่าสว่าง สุกใส พรหมพวกนี้มีแสงในตัว เหาะมาถึง ได้กลิ่นหอมของดินที่กำลังอุ่นๆ เรียกว่า จัวนดิน ก็เกิดอุตริ ปกติพรหมพวกนี้กินปิติเป็นอาหาร อยากจะลองชิมจัวนดินว่า รสชาติเป็นยังไง ก็พากันมา

แคะง้วนดินกิน

เมื่อกินดินเข้าไป ตัวซึ่งใสเบาเหาะได้ก็ค่อยๆ
ทึบ หนักขึ้น จนเหาะไม่ได้ เลยมาเป็นต้นกำเนิดของ
มนุษย์ เมื่อเป็นพรหม ไม่มีเพศหญิงเพศชาย แต่
พอกินดินเข้าไปแล้ว ตัวมีสีเปลี่ยนไป บางคนก็ยัง
ขาวอยู่ บางคนก็ดำคล้ำ ผิวพรรณเริ่มแตกต่างกัน
ต่างก็จ้องมองกัน เกิดความกำหนัดขึ้น

จิตใจไม่มีสติรักษาเพียงพอ เริ่มต้นจากเป็น
พรหมดีๆ หลงในกลิ่นในรส เห็นแก่ปากแก้ท้อง จน
กระทั่งเหาะไม่ได้ เปลี่ยนจากพรหมมาเป็นคน ตอน
แรกที่เป็นคนก็ยังไม่ต้องเดือดร้อน นึกอยากก็มีกิน
ได้ทันที

ต่อมาง้วนดินก็เปลี่ยนไปโดยลำดับจนกลายเป็น
ต้นข้าว เติบโตออกรวงมาเป็นข้าวสาลีที่ไม่ต้อง
หุงต้ม ไม่มีเปลือกหุ้ม เก็บมาก็กินได้ทั้งเม็ดเลย เก็บ
ไปกินเข้า ตกเย็นก็ออกรวงมาเต็มอย่างเดิม เก็บ
เย็น รุ่งขึ้นเช้าก็เต็มอย่างเดิม

เริ่มต้นมาเป็นคนแล้ว เกิดจ้องมองกันไปมอง
กันมา มีความกำหนัดเกิดขึ้น ร่างกายเกิดอวัยวะ
เพศ เกิดความละอายในความแตกต่างของรูปร่าง

กาย แสงหาใบไม้มาปกปิด หาที่มุงที่บังทำเป็น
บ้านเรือน เสพสังวาสเกิดเป็นครอบครัวขึ้นมา

ต่อมาก็เห็นแก่ตัว โลก.. ต้องไปเก็บข้าว หิว
เข้าก็ไปกินข้าว เย็นก็ไปกินเย็น อย่างกระนั้นเลย ก็มี
บางคนเก็บมาตุนเอาไว้ ๒-๓ วัน - คนอื่น.. ไฉนเล่น
ตุน ๒-๓ วัน เดียวเราไปไม่มีเหลือ ทุกคนต่างก็เก็บ
มาตุนหมด

ชาวสาโลที่เคยอุดมสมบูรณ์ เก็บเข้าเย็นก็เต็ม
เก็บเย็นเข้าก็เต็ม - ก็เริ่มวิปริต - บางเม็ดเริ่มแกร็น
หรือมีเป็นเปลือกห่อหุ้ม ผู้คนทะเลาะทุบตีแย่งชิงกัน
เกิดความเดือดร้อนวุ่นวายทั่วไป ในที่สุดก็ประชุม
กันว่า ต้องคัดเลือกใครที่มีกำลังแข็งแรงยกขึ้นเป็น
หัวหน้า เกิดระบบ สมมติเทพ เป็นพระเจ้าแผ่นดิน
มีอำนาจ เพื่อปกครองอาณาจักรให้สงบร่มเย็น

มันเริ่มต้นจากความบริสุทธิ์ อยู่ดีกินดี อุดม
สมบูรณ์พูนสุข แต่ใจที่ไม่รู้ธรรม ไม่เป็นธรรม ก่อ
ปัญหาขึ้นมา จนในที่สุดก็มาเป็นโลกที่เราอยู่กันทุก
วันนี้

ถ้าปล่อยให้ความรู้ไม่เท่าทันความเป็นจริง
ลากจูงใจของเราไป ทำร้ายตัวเราไปเรื่อยๆ โลกนี้ก็

คงพัง เหมือนอย่างที่เราเรียนประวัติศาสตร์ แล้วพบว่าพังไปเป็นยุคๆ นั้นแหละ แล้วเราก็ต้องเอาร่างกายของเราไปใส่เป็นปุ๋ย จนกระทั่งดินกลับฟื้นคืนดี กลับมีผู้คนอุดมสมบูรณ์ขึ้นมาใหม่

เรื่องนี้ไม่ไกลเกินจริง เราพบว่า ตอนนี้มีโรคเอดส์คุกคาม อีก ๕-๕ ปีข้างหน้า พลโลกจะร่อยหรอ เหลือไม่ถึง ๑ ใน ๓ หรือ ๑ ใน ๕ ของประชากรเดี๋ยวนี้ ถึงตอนนั้น ใจที่เคยคะนอง ใจที่บอกทำชั่วได้ดีมีถมไป คงเห็นธรรม เห็นสัจธรรมขึ้นมา แล้วกลับมาเป็นโลกยุคที่มีความสงบ มีความเที่ยงธรรม เป็นสังคมที่ร่มเย็นเป็นสุข

รู้อย่างนี้ เราอย่าคอยจนกระทั่งกลายเป็นเหยื่อของเอดส์หรือโรคอะไรไป เราป้องกัน เรามีชีวิตอยู่อย่างที่พระพุทธเจ้าทรงสอน ให้เป็นอยู่ด้วยความไม่ประมาทจะดีกว่า การป้องกัน ช่วยให้โอกาสที่จะเกิดการสูญเสีย หรือเราจะมาเสียใจเมื่อภายหลังน้อยลง แล้วเราก็ได้กำไร คือทำให้ใจมีทิศทางและมีกำลังถูกต้อง จะได้ดำเนินชีวิตอย่างปลอดภัย

เหลือเวลาอยู่ ๕ นาที มีข้อสงสัย จะถามอะไรไหมคะ

ถ้าไม่ถาม ดิฉันจะสรุปเอาเองว่า ทั้งหมดที่คุณให้ฟัง พวกคุณยอมรับ แล้วจะนำไปใช้ให้เป็นประโยชน์ เป็นแนวทางดำเนินชีวิต ถ้าเอาไปไตร่ตรองพิจารณา ก็คงยังเห็นประโยชน์ชัดเจน

ก่อนที่ตัวเองจะมาฝึกอบรมใจ ก็คิดอย่างคนที่โง่แล้วนึกว่าตัวฉลาด แบบคนสมัยใหม่ที่หลงว่าตัวเองเป็นนักวิทยาศาสตร์ ครั้นมาเรียนรู้ มาฝึกไป ฝึกไป จึงรู้ว่า อันที่จริงแล้ว เรายังโง่เชื่องกับเรื่องของใจมาก ยิ่งฝึกไปเท่าไรก็ยิ่งเห็นตามเป็นจริงยิ่งขึ้นเท่านั้น จึงได้เอามาเล่าสู่กันฟัง

หวังว่า ๓ ชั่วโมงนี้คงเป็นประโยชน์กับชีวิตในกายภาคหน้าของคุณ ก่อให้เกิดธรรมประทับใจ ประคอง เป็นฐานใจที่แน่นหนา พาชีวิตให้มีความสุขเย็น ประสบในสิ่งที่ชอบประกอบด้วยธรรม

ท่านที่ต้องการหนังสือ โปรดติดต่อที่ท่านเห็นสะดวก เพียง
ที่ใดที่เดียว

๑. คุณขวัญตา เกิดชูชื่น

ภาควิชาพยาบาลศาสตร์ โรงพยาบาลรามารับดี
ถนนพระราม ๖ กทม. ๑๐๔๐๐

๒. แพทย์หญิงกาญจนา เกษสอาด

ภาควิชาเภสัชวิทยา ห้อง ๑๒๖
โรงพยาบาลศิริราช กทม. ๑๐๗๐๐

๓. แพทย์หญิงพรทิพย์ เชาวรีวงษ์

ห้องสมุดประดิษฐานธรรม ๗๗/๕/๓ ซอยกาหลง
ถนนสนามบินน้ำ นนทบุรี ๑๑๐๐๐

๔. คุณแม่คันสนีย์ เสถียรสุด

เสถียรธรรมสถาน ซอยวัชรพล
ถนนรามอินทรา ๕๕ กทม. ๑๐๒๓๐

๕. อาจารย์อำพร เกื้อวลีวรรณ

วิทยาลัยพยาบาลพระปกเกล้าจันทบุรี
จ. จันทบุรี ๒๒๐๐๐

๖. คุณสุชาดา สอวงชัย

โรงพยาบาลอุดรธานี
จ.อุดรธานี ๔๑๐๐๐

๗. ดร. จรัสพรรณ สงวนเสริมศรี

คณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
จ. เชียงใหม่ ๕๐๒๐๐

๘. ผศ. เจษฎา โมกขกุล

คณะวิทยาศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์
อ. หาดใหญ่ จ. สงขลา ๙๐๑๑๒

๙. อาจารย์วีระวรรณ จิระไชย
วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีสรรพสิทธิประสงค์
อำเภอเมือง จ. อุบลราชธานี ๓๔๐๐๐
๑๐. คุณวัชร วิภาวสุ
คณะวิทยาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศิลปากร
วิทยาเขตพระราชวังสนามจันทร์
จ. นครปฐม ๗๓๐๐๐
๑๑. รศ. นฤมล สีนสุพรรณ
ภาควิชาเวชศาสตร์ชุมชน คณะแพทยศาสตร์
มหาวิทยาลัยขอนแก่น
จ. ขอนแก่น ๔๐๐๐๒
๑๒. คุณพรพิมล พัฒนพิพิธไพศาล
ตึกสูติกรรม โรงพยาบาลน่าน
อ. เมือง จ. น่าน ๕๕๐๐๐
๑๓. คุณจินดา สวัสดิ์รักษ์
ร้านบุญญาลาภ ๕๖ ถนนดีบุก
อ. เมือง จ. ภูเก็ต ๘๓๐๐๐

บขส.ระยอง ๒๕๖๓
 ๒๕๖๓ ๒๕๖๓ ๒๕๖๓
 ๒๕๖๓ ๒๕๖๓ ๒๕๖๓
 ๒๕๖๓ ๒๕๖๓ ๒๕๖๓
 ๒๕๖๓ ๒๕๖๓ ๒๕๖๓

ผลกล้วยฆ่าต้นกล้วย ขุยไผ่ฆ่า
 ต้นไผ่ ขุยอ้อฆ่าต้นอ้อ ลูกฆ่าอ้อสรฆ่า
 แม่ฆ่าอ้อสร นั่นใด ลากสักการะก็ทำลาย
 ล้างคนชั่วฉนั้นนั้น.

๒๕๖๓ ๒๕๖๓ ๒๕๖๓
 ๒๕๖๓ ๒๕๖๓ ๒๕๖๓
 (อ.จตุก. ๖๘)
 ๒๕๖๓ ๒๕๖๓ ๒๕๖๓
 ๒๕๖๓ ๒๕๖๓ ๒๕๖๓
 ๒๕๖๓ ๒๕๖๓ ๒๕๖๓
 ๒๕๖๓ ๒๕๖๓ ๒๕๖๓



หนังสือนี้ จัดพิมพ์เผยแพร่เป็นธรรมทาน
ไม่จำหน่าย

เมื่อท่านไม่ต้องการใช้หนังสือนี้แล้ว
กรุณามอบให้ห้องสมุดหรือผู้อื่นใช้ประโยชน์ต่อไป
จะเป็นกุศลอย่างยิ่ง